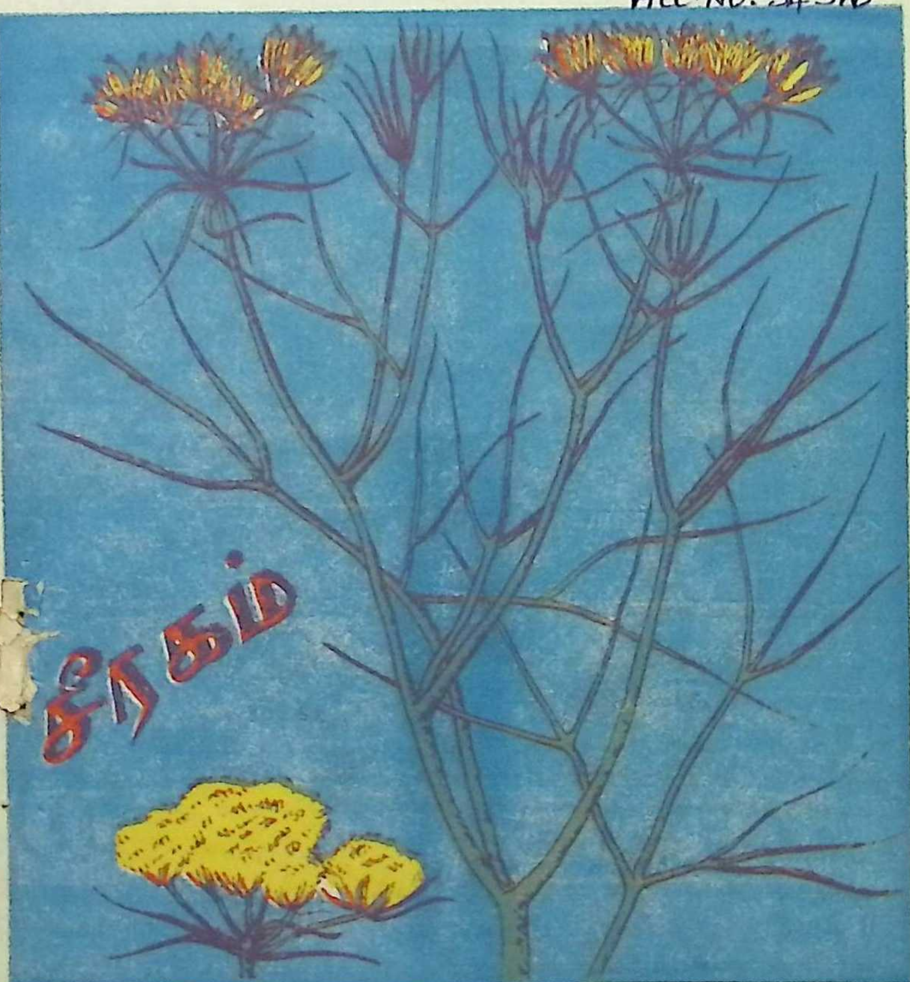
மூலிகை மணி

வேலூர் மருந்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

மலர் 12. | இராட்சச ௵ | இதழ் 1

189-வது மூலிகை | 75 NOV | விலை 50 காசு



'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ6-00　　　தனி இதழ் 50-காசு

கார்த்திகை ஆண்டு மலரில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

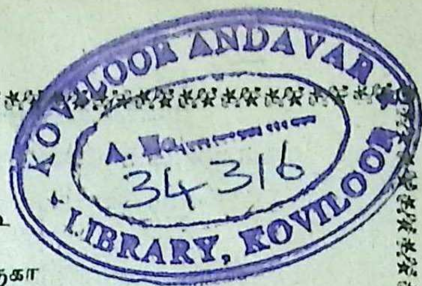
மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

உள்நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 6-00	கப்பல் வழி 10-80 விமான மூலம் 18-00
3 ஆண்டு 18-00	கப்பல் வழி 32-40 விமான மூலம் 54-00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 150	ஆயுள் சந்தா ரூ 150 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம்: மூலிகைமணி வேலூர் - 632001.

சென்னை அலுவலக முகவரி: மூலிகைமணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர் சென்னை - 600017.

தொலைபேசி: 445689 (சென்னை)



உ

முருகா

'பாருக்கு உதவ அருள்'

ராகம் பைரவி] [தாளம் : ஆதி

பல்லவி

பைரவி குமாரனே ! பழநி மலை உறையும்
பங்கய வதனன் பால் வண்ணன் மகிழும் (பை)

அநுபல்லவி

வைர வேலுடையாய் ! வானோர் சேனைக்கதிபா !
ஐரா வதன் மருகா ! ஆள்வாய் எனை முருகா (பை)

சரணம்

சரணம் சரணம் என்று தமிழும் மனமும் குளிரத்
தண்ணளி கூறி என் நாவும் சுவை மணக்கும்
தருணம் இது கண்டாய் தங்க மயில் வளரும்
தருமமிகு முனிவர் தங்கும் பழநி வாழும் (பை)
நொந்தே உன் பதமலர் வந்தே சரணடைந்தேன்
பந்தம் அறுத்தென்னைப் பாருக்குதவ அருள்
கந்தா ! செந்தூர் முருகா ! கான வள்ளியின் லோலா
கார்மேக வண்ணின் காதல் மருக சீலா (பை)

— விஜயவாணன்

மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து, மருத்துவ ஆலோனையும் சிகிட்சையும் பெறலாம்.
காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை
பகல் 3 மணி முதல் 5 மணி வரை
ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு

தொலைபேசி: 4 4 5 6 8 9

பஸ் ரூட்:
9, 10, 47, 47A திருமலைபிள்ளை ரோடில் மணியம்ஸ்டோர் ஸ்டாப்பிங்கில் இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்து விடலாம்,
கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து ஹபிபுல்லா ரோடு வழியாக வரலாம்.

மற்ற பஸ் ரூட்கள் :
17, 17B, 17C, 17D, 11D, 25, 25B, 25C, 37, 37B, 37D, என்கிற பஸ்ஸில் ஏறி மாட்டு ஆஸ்பத்திரியில் இறங்கி வரலாம்.

ஆஸ்த்மா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம் கண் நோய்கள் போன்றவைகளுக்கு, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிட்சை அளிக்கப்படும்.

மருத்துவர்: ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R M.P.
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி.நகர்
சென்னை-17—தொலைபேசி: 4 4 5 6 8 9

எமது மருந்துகளும் வெளியீடுகள், பழைய மூலிகை மணி இதழ்களும் கீழ்க்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

மூலிகை மணி
7, அருளாம்பாள் வீதி,
தியாகராய நகர்
சென்னை - 600 017.

மூலிகை மணி
23, கிளப் ரோடு கிழக்கு
ஷெனாய் நகர்
சென்னை - 600 030.

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 12] இராட்சச ஹூ கார்த்திகை மீ நவம்பர் - 75 [இதழ் 1

தலையங்கம் :

பல்லாண்டு வாழ்க!

உயிர்த் தோற்றமே புல் பூண்டிலிருந்து துவங்குவதாக சான்றோர் கூறுவர்.

'புல்லாகிப் பூடாகி . . .' என்று தம் பாடலைத் துவங்குகின்றார் மணிவாசகர். பழமைச்சிறப்பு வாய்ந்த புல்பூண்டுகளின் தொகுதியே மூலிகைகள் எனப்படும். அத்தகைய மூலிகைகளின் அளப்பரிய பயனை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து—ஆய்ந்து—அன்றாட வாழ்வில் பயன் படுத்தி நோயற்ற வாழ்வை வாழ்ந்தனர். அவற்றை ஏடுகளிலும் பதித்தனர். ஏட்டிலேயே இருந்த அவற்றை வீட்டிலும் நாட்டிலும் பரப்புவதற்காக பதினொரு ஆண்டுகட்குமுன் தொடங்கப் பெற்றது மூலிகைமணி. குரோதி வருஷம் கார்த்திகைத் திங்களன்று திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் அவர்களால் வெளியிடப் பட்டது.

இந்த இதழிலிருந்து பதினொரு ஆண்டு முடிந்து பன்னிரண்டாவது ஆண்டு துவங்குகிறது. கடந்த பதினொரு ஆண்டுகளில் மூலிகைமணி செய்த சாதனைகள் வரலாற்றுச் சிறப்புடையன. ஏறக்குறைய 190 மூலிகைகள் முழுமையான படவிளக்கத்துடனும், செய்முறைப் பயன்களுடன் எல்லோரும் பின்பற்றும் வகையில் மக்களிடையே பரப்பப் பட்டன. மூலிகைகளைப் பற்றிய அறிவு மக்களிடையே வேகமாக பரவி வருவதற்கு காரணம் மூலிகைமணியின் இடைவிடாத பிரசாரமே ஆகும். மிகப் பெரிய ஆங்கில மருத்துவ தயாரிப்பாளர்களும் கூட தற்போது கண்டங்கத்தரி, சோற்றுக் கற்றாழை போன்ற மூலிகைகளை ஆய்வு

செய்து அவற்றை (வெளிநாடுகளுக்குக்கூட ஏற்றுமதி செய்யு மளவிற்கு மூலிகை ஆராய்ச்சி மிகுந்து வருகின்றது. இங்ஙனம் மக்களிடையேயும் என் மருத்துவர்களிடையேயும் இன்றியமை யாத கவனத்தை, மூலிகைகள் பெறுவதற்கு மூலிகைமணியின் இடைவிடாத பிரசாரமே காரணம். கடந்த பதினோரு ஆண்டு களில் தமிழக அரசுக்கு பல்வேறு வகைகளில் ஆலோசனைகளைக் கூறி சித்த மருத்துவம் செழித்திட மூலிகைமணி பெரும் பணி ஆற்றியுள்ளது. இவையே யன்றி மூலிகைமணி வாசகர் ஒவ் வொரு வரும் மூலிகை நிபுணர்களாகவே ஆகுமளவிற்கு அவற் றைப் பற்றிய அறிவை எவ்வித மறைப்பிற்கும் இடமளிக்காமல் தெளிவாகப் புகட்டியுள்ளது. இதய ஒலி, அனுபவம் உணர்த் தும் உண்மை ஆகிய பகுதிகள் இக்கருத்தை உறுதிப் படுத்தும்.

ஆங்கில மருத்துவர்களால் குணப்படுத்த முடியாத பல நோய்கள் கூட மூலிகைமணி தரும் வினா—விடைப் பகுதியின் மூலம் குணமாகியுள்ளது. மூலிகைகளைப் பற்றிய குறிப்புச் செய்திகளை யெல்லாம் எதிர் காலத்தில் ஆய்வு செய்வோர்க்கு உதவும் வகையில் தொகுத்து மூலிகை அகராதி என்ற தலைப் பில் வெளியிட்டு வருவது மூலிகைமணியின் நிலையான ஆராய்ச் சிப் பணியாகும்.

தமிழக மெங்கும் உள்ள தமிழ் மருத்துவர்களின் மருத்துவ அறிவை வெளிப்படுத்த அவ்வப் போது மூலிகைமணி வெளி யிட்டு வருவது தமிழ் மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவுவ தாகும். இங்ஙனம் வாய்க்கின்ற வழிகளிலெல்லாம் மூலிகை களின் புகழை வெளிப் படுத்தி வரும் மூலிகைமணிக்கு இந்த இதழிலிருந்து பன்னிரண்டாவது ஆண்டு துவங்குவது அதன் சாதனை ஆண்டைக் குறிப்பதாகும். கடந்த பதினோரு ஆண்டு களாக வேலூரில் இயங்கி வந்த மூலிகைமணி அலுவலகமும், அச்சகமும் இச்சாதனை ஆண்டிலிருந்து சென்னையில் இயங்கி வருவது மிகப் பொருத்தமாகும். இவ்வளவு வளர்ச்சியும் சாத னையும் நடைபெறுவதற்கு முதற் காரணமாய் அமைந்து இயங்கு வது இறைவனது திருவருள் என்றால் அதற்கு துணைக் காரண மாய்நிற்பதுமதிப்பிற்குரியவாசகர்களின்இடைவிடாதஒத்துழைப் பும் காரணம். அவர்கள் அளித்து வரும் ஊக்கமே இப்பத்திரிக் கையின் ஆக்கத்திற்கு காரணம். சந்தா சேர்ந்து ஒத்துழைப்பு நல்கி மூலிகைகளின் புகழ் பரப்ப துணைக் காரணமாக இருக்கும் சந்தா மற்றும் வாசக அன்பர்களின் திருஉள்ளம் பல்லாண்டு வாழ்க என்று — இப்பன்னிரண்டாவது ஆண்டு தொடக்க இதழின் தலைப்புச் செய்தியாக தருவதில் மகிழ்ச்சி அடை கிறோம்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

சீரகம்

189 வது மூலிகை

சீரகம் என்பதும் மூலிகை இனம்தான். ஆனல் இதை நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் நமது தினசரி வாழ்க்கையில் உணவு பொருளில் முக்கியமான தாக்கி விட்டனர். ரசமா ? குழம்பா ? கூட்டா ? பொறியலா ? கடையலா? சட்னியா ? எது செய்தபோதிலும் சீரகம் இல்லாத சமையலே இல்லை என்று கூறிவிடலாம். கருவேப்பிலையை போட்டால் அதைச் சிலர் எடுத்து விட்டு சாப்பிடுவர். ஆனல் சீரகம் உணவில் கலந்துவிட்டால் அதை சாப்பிடும்போது எடுத்தெறிய முடியாது !

மருத்துவர்கள் பத்தியம் வைத்தாலும் கடுகு கடலை எண்ணையை நீக்கி விடு, நெய் சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்துக்கொள் என்பார்கள். எனவே மருத்துவ அடிப்படையிலும் உணவில் சீரகத்தை நீக்கமுடியாது. குறிப்பாக சீரகம் இல்லையெனில் உணவே இல்லை எனலாம். அவ்வளவு உறவு கொண்டது உணவில் சீரகம்.

சீரகம், சீர்—அகம். அகம் என்ற இந்த மானிட வீட்டை சீர் செய்து விடக்கூடியதுதான் இது ! எனவே இதற்குச் சித்தர்கள் சீரகம் என்று பெயரிட்டது எவ்வளவு பொருத்தம் பாருங்கள்.

வாதாபி, சீர்ணபி என்ற புராண வழக்குச்சொல் ஒன்றுண்டு. சீர்ணபி என்ருல் செரிப்பது. எனவே சீரகம் எந்த லகுவான பொருளையும் சீரணிக்க செய்துவிடும் என்பதற்காக அப்பெயர் வந்திருக்கலாம் அல்லவா ?

சீரகத்திற்கு வேறு பெயர்கள் பலப்பல. அசை என்றும் சீரி என்றும் இலக்கியப் பெயர்கள் உண்டு. மேலும் நற்சீரி உபகும்பீசம், துத்த சாம்பலம், பிரத்தி, விகா, என்ற தமிழ் மருத்துவ அகராதிப் பெயர்களும், பித்தநாசனி, மேத்தியம், போஜனகுடோரி, பிராந்திய தமிழ் சொல் வழக்கும் உண்டு.

சீரகத்திற்கு நால்வகை நற்குணமுண்டு. ஒன்று உடம்பில் உள்ள வாய்வை அகற்றும். அகட்டு வாய்வகற்றி 1) உடம்பை உஷ்ணம் செய்விக்கும் 2) உஷ்ணமுண்டாக்கிவிடும் 3) பசியைத் தூண்டி சீரணத்தையும் உண்டாக்கும் 4) உடம்பை நல்ல நிலையில் இருக்கச் செய்யும். அதாவது துவர்ப்பிச் செய்கையை உண்டாக்கும்.

ஆங்கில மருந்துக்கு!

சிலசமயம் இங்கிலீஷ் மருந்துகளின் அபரிதமான மருந்துசாப்பிட்டு பின் விளைவுகள் ஆனவர்களுக்கு செய்வது இன்னது என்று தெரியாது. விழிப்பார்கள். நோயின் வேதனை உடலைத் துன்புறுத்தும். இந்த சமயங் களில் சீரகத்தை நினைத்துக்கொள்ளவும்.

முறைவிபரம்: இரண்டு சிட்டிகை சீரகம் 4 மிளகு ஒரு கைபிடி அருகம்புல் இவைகளை மைபோல் அறைத்து பெருநெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டு பால் குடிக்கவும். இப்படி 7 நாள் முதல் 10 நாள் வரை காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர எந்தவிதமான மருந்துகளின் வேகங்களும் முறிந்து உடல் பழய நிலைக்குவரும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. அதுமட்டுமல்ல தமிழ் மருந்துகளில் ரச, பாஷாண மருந்துகளின் நஞ்சும் முறிந்துவிடும் என்பதில் ஐயமேயில்லை.

நீர் குற்றம் நீங்க

நகரங்களுக்கு தண்ணீர் சப்ளை நீர்தேக்கங்களில் தேக்கி அதை மக்களுக்கு வினியோகம் செய்வதில் என்னத்தான் துப்புரவு சுத்தம் செய்த போதிலும், நீரில் தாது உப்புக்கரைசல் இருக்கத்தான் செய்யும். சில ஊர், கிராமங்களில் கிணற்று நீர் குடிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்துகின்றனர். இதில் இடத்திற்கு தகுந்தாற்போல் தாது உப்புக்கரைசல் இருக்கும். இப்படி குடிதண்ணீர்களின் குற்றத்தால் உடலுக்கு நோய் வராதிருக்க, நாம் தினமும் 4 சிட்டிகை சீரகத்தை 1 காலன் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஆறவைத்துக்கொண்டு அந்த நீரை பருகி வந்தால், நீர்குற்றத்தால் எந்தவித நோயும் அணுகாது. அத்துடன் உடலை நன்னிலைபடுத்தும்.

"பாவன சீரகம்"

200 கிராம் சீரகத்தை எடுத்து ஒரு கோப்பைதட்டில் வைத்து அது நிறைய எலுமிச்சம்பழம் ரசம் எடுத்து ஊறவைத்து வெய்யிலில் வைக்கவும். அது நன்ருக காய்ந்தவுடன் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அந்த சீரகத்தை இரண்டு சிட்டிகை வாயில் போட்டு அடக்கவும். வாயில் ஊறும் உமிழ்நீரை விழுங்க பித்தத்தால் உண்டான நோய்கள் அனைத்திற்கும் சாந்தி செய்யும் பித்த சமன முறையாகும். யாவரும் எளிதில் செய்யக்கூடிய முறை. செய்து பயனடையலாம்.

'சீரகக்கலவைப் பொடி'

புடைத்து எடுத்த சுத்தமான சீரகம் 150 கிராம் அதில் இஞ்சியை இடித்துப் பிழிந்த ரசம் போட்டு நன்கு உலர்த்தவும். அதன்பிறகு முசுமுசுக்கைச்

சாற்றில் 1 நாள் ஊறப்போட்டு உலர்த்தி எடுக்கவும். இதோடு வில்வப் பழத்தோல், நெல்லிமுள்ளி, நெற்பொறி, கோட்டம், மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், சுக்கு ஆக இவைகளை வகைக்கு 15 கிராம் நிறுத்தி உலர்த்தி யாவற்றையும் இடித்து நன்ருகத் தூள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும் இதுதான் ''சீரகக்கலவைப்பொடி'' என்பது. அளவு வேளை ஒன்றுக்கு 5 கிராம் முதல் 7 கிராம் வரையில் வெண்ணீர், பால், மோர் போன்றவை களுடன் வாயில் கொட்டிக்கொண்டு குடிக்கலாம்.

தீரும் நோய்களாவன: வயிற்றுவலி, வாந்தி, குமட்டல், வாய்வு நோய், சுவாசம், காசநோய். சீதரத்தக்கிராணி, மூத்திரம் கல்லடைப்பு, வாதாதிக்கம், தொண்டைகம்மல், பீனிசம் பைத்தியம், சித்த சுவாதீனம், எல்லாவித பித்த நோய்களையும் போக்கும், அத்துடன் உடம்பு வலுவைக் கொடுத்து கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் தரக்கூடிய முறை.

"காமாலை நோய்க்கு"

சீரகத்தை மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிச்சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து கொள்க. அதில் பாதி அளவு கற்கண்டும் சுக்கும் பொடி செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை 8 கிராம் (இரண்டு மூன்று சிட்டிகை) வாயிலிட்டு, வெண்ணீர், மோர், பால் குடிக்க மஞ்சள் காமாலை, உட்சுரம், வாயுத்தொல்லை ஆகியவை நீங்கும்.

'குளிர் காய்ச்சல் நீங்க'

சீரகம், குறுந்தொட்டி வேர் சம அளவு சேர்த்து இடித்துப் பொடி செய்து 3 நாள் 6 வேளை 5 கிராம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்க குளிர் காய்ச்சல் நீங்கும்.

'எரிகுன்மம் போக்க'

சீரகத்தை மட்டும் நன்ருக சுத்தம் செய்து பொடி செய்துகொண்டு, 5 கிராம் சுத்த வெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்க எரிகுன்மநோய் விலகி விடும்.

'மந்தம்-வாயு நீக்கத்திற்கு'

சீரகம், ஏலம், பச்சைக்கற்பூரம் ஆக வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து இடித்து 20 கிராம் சர்க்கரை பொடித்து யாவும் ஒன்ருக கலக்கி வைத்துக் கொண்டு, 3 கிராம் வீதம் காலை மாலை கொள்ள மந்தம், வாயு நீங்கும்.

சீரகம் 1 பலம் உப்பு அரை பலம் சேர்த்து அறைத்து நெய்விட்டு தாளித்து, சர்க்கரையுடன் கலந்து மேல்கண்ட அளவுபடி சாப்பிட வாத பித்த நோய்களை விரட்டும்.

சீரகம், சுக்கு, ஏலம், நெல்லிமுள்ளி இவைகளின் பொடி, சம எடை எடுத்துக்கலந்து மேல்படி அளவுமுறைபடி கொடுக்க காலையில் வரும் கைப்பு ருசி, வாய் எச்சில் நாற்றம் மற்றும் பித்தபிணிகள் விலகும்.

சுண்ணும்பு நீர் தெளித்து கலந்து ஊறவைத்து எடுத்து உலர்த்தி ஆய்ந்து உமியை நீக்கி சுத்தம் செய்த சீரகம் 300 கிராம், 200 மில்லி புளியாரை கீரை சாற்றில் ஊரவைத்து உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளவும், பின்பு எலுமிச்சம்பழம் – நாரத்தைப்பழம், பொன்னுங்கண்ணி, முசுமுசுக்கை, கற்பூரவல்லி, மாதுளம்பழம், மணத்தக்காளி இவைகளின் சாற்றில் முறையே மேற்கூறியபடி ஊறவைத்து எடுத்து உலர்த்திக்கொள்ளவும். கடைசியாக, 30 கிராம் சயிந்தலவணத்தை இஞ்சி சாற்றில் கரைத்து அதில் மேற்படி சீரகத்தை ஊறவைத்து உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தவும் அளவு வேளை ஒன்றுக்கு 3 கிராம் வாயிலிட்டு சுவைத்து சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும். தீரும் நோய், வயிற்று வலி, அஜீர்ணம் பித்தாதிக்கம் வாதநோய்கள், உன்மத்தம், பைத்திய நோய்கள், மூளைகோளாறுகள் ஆகியவை பித்தகுன்மம் வயிற்று ரணம் மூல நோய்கள் யாவும் போக்கும்.

சீரகம் கிராம் 50 இதை எலுமிச்சம்பழச்சாற்றிலரைத்து, நல்ல வெல்லம் 30 கிராம் சேர்த்து பிசைந்து புதிய மண்சட்டியில் தட்டி 3 நாள் வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து தூள் செய்துக்கொண்டு 2 சிட்டிகை அளவு காலை மாலை 10 நாள் சாப்பிட பித்தவெட்டை, மேகவெட்டை, கை கால் குடைச்சல், எரிச்சல், குலை எரிச்சல் ஆகிய பிணிகள் நீங்கும்.

வல்லாரைச் சீரகம்

300 கிராம் சீரகம் சுத்தி செய்ததை வல்லாரைச் சாற்றல் 4 நாள் ஊறவைத்து பிறகு உலர்த்தி பசுவின் பாலின் அறைத்து 600 கிராம் பசுவின் வெண்ணெயில் அரைத்து ஒருநாள் ஊறவைத்துக் காய்ச்சி அதில் 300 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்து, சுக்கு அரத்தை, ஏலம், ஓமம் இவைகளின் பொடி வகைக்கு 20 கிராம் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, 3 கிராம் (2 சிட்டிகை) வீதம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்துவர, பித்தம், வயிற்று வலி, அரோசிகம், வாந்தி, அக்கினிமந்தம், விக்கல் ஆகியவைகள் தீரும்.

பால்பாவன சீரகம்

ஒரு படி சீரகத்தைச் சுத்தி செய்து மூட்டைகட்டி (இளக்கமாக) பசும் பாலில் 12 மணி நேரம் ஊரவைத்தபின்னர் அந்த மூட்டையை எடுத்து பிரிக்காமல் தண்ணீரில் 3 முறை கழுவி பிசைந்து பிசைந்து அலம்ப வேண்டும் இப்படி செய்து அவித்து நீர்விட்டு இடித்து மைபோல் அறைத்து சட்டியிலிட்டு சிறு தீயில் வதுப்பி தக்க அளவு நெய் விட்டு புட்டுபோல் சிவந்தபின்பு இறக்கி அதன் எடை அளவுக்கு பாதி எடை

கற்கண்டு சேர்த்து (தூள் செய்து) யாவும் ஒன்ருக கூட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கொட்டைப் பாக்களவு வாயிலிட்டு பால் குடிக்கவும் இச்சாபத்தியம், தீரும் நோய்கள், பித்தவெட்டை, உள்காய்ச்சல், உள் வேட்கை, உள் வரட்சி, இருமல், நீர்மேகம், நீர்கட்டு எல்லாவித சீதமும் பித்த நோய்களேயும் போக்கிவிடும்.

சீரகத் தலைமுழுக்கு

30 கிராம் சீரகத்தை 1 லிட்டர் அசல் எள் எண்ணெயில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி (சீரகம் ஒடியதக்க அளவில்) எண்ணெயை வடித்துக்கொண்டு அந்த எண்ணெயில் வாரம் 1 முறை தலைமுழுகிவர, பித்தமயக்கம் தீரும்.

சீரக லேகியம்

சீரகத்தூள் 300 கிராம் கற்கண்டுதூள் 300 கிராம்—கரும்பு சாறு, நாரத்தம்பழசாறு, இஞ்சி ரசம், எலுமிச்சம்பழ ரசம், கற்பூரவல்லி சிரசம் ஆக வகைக்கு 50 மில்லி சேர்த்து லேகியம் செய்து வேளைக்கு புளியங் கொட்டை சுண்டை அளவு காலை மாலையாக சாப்பிட்டு பால்குடிக்க பித்தப் பிணிகள் யாவும் விலகும். வயிற்று கோளாறுகள் நீங்கும்.

மலக்கட்டு நீங்க

சீரகம் 150 கிராம் உலர்ந்த கற்ருழை, பனைவெல்லம் வகைக்கு 150 கிராம் பால் நெய் தக்க அளவு சேர்த்து லேகியமாக செய்து வைத்துக் கொண்டு நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டுவர வயிற்றுவலி, நீர்சுருக்கு, எரிவு, வெப்பம், அசீர்ணம், கண்சொரிவு, கை கால் எரிச்சல், ஆசனக் கடுப்பு, மலச்சிக்கல் ஆகியன நீங்கும்.

வெள்ளை நோய்க்கு

சீரகம் 2 கிராம் நாட்டுச்சக்கரை 2 கிராம் சேர்த்து தினம் காலை வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்று பால்குடிக்க வெள்ளை நோய் நீங்கும். எந்த வயதுடையவரானுலும் 10 ஆண்டுகளாக வெள்ளைபட்டாலும் நீங்கி விடும்.

பசி அதிகரிக்க

சீரகத்தை எலுமிச்சம்பழச்சாற்றில் ஊறவைத்து பொடியாக்கி அத்துடன் நெய் சர்க்கரை சேர்த்து லேகியம் செய்து வைத்துக்கொண்டு

கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டுவர, நல்ல பசி எடுக்கும். பித்த நோய் களையும் போக்கும்.

அஜீர்ணம் போக்க

சீரகத்தையும் உப்பையும் நன்ருக கசக்கி போட்டு நீக்கி, வாயிலிட்டு சுவைத்து திப்பியை துப்பிவிடவும் இதனல் அஜீர்ணம் விலகி, அஜீர்ண பேதி, வயிற்றெரிச்சல் நீங்கிப் பசி உண்டாகும்.

சிறு குழந்தைகட்கு ஆகும் பேதி நிற்க

சீரகத்தையும் சுண்ணும்பையும், நீர்விட்டு கலந்து சிறிது ஊறியபின் தேய்த்து புடைத்து உலர்த்தி எலுமிச்சம்பழரசம் விட்டரைத்து, அரசிலே யில் வேகவைத்து ஆறவிட்டு மறுபடியும் 6 முறை செய்து புளியங் கொட்டை அளவு வெந்நீரில் கரைத்து கொடுக்க சிறுகுழந்தைகட்கு உண் டாகும் பேதி நிற்கும்.

ஐந்தீச்சுட்ர் இளகல்

இதைப் பொதுவாக சமஸ்கிருதத்தில் பஞ்சதீபாக்கினி லேகியம் என் பார்கள். முறை விபரம் சீரகம், திப்பிலி, மிளகு, ஏலம் இவைகளின் பொடி வகைக்கு 30 கிராம், 2 லிட்டர் பசும்பாலில் 250 கிராம் பனைவெல் லத்தைக் கரைத்து பாகு செய்து, அதில் சூரணத்தை தூவி பிசைந்துக் கொண்டு ஒரு டப்பாவில் அடைக்கவும். ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட்டுவர, உஷ்ண வாயு, பித்த வாய்வு, உளைவு, குத்துவலி, கடுப்பு, எரிச்சல், பேதி, பொருமல் கிராணி, ஆகிய நோய் குணமாகும்.

சுக்குக்கு மிஞ்சின மருந்திலலே என்பது போல ''சீரகம் அகத்தை சீராக்கும்'' என்ற பழமொழியும் உண்டல்லவா?

''வாயுவொடு நாசிநோய் வன்பித்தம் சேராது
காலம் நெகிழாது கண்குளிருந் —தூயமலர்க்
காரகை பெண்மயிலே! கைகண்ட தித்தனேயுஞ்
சீரகத்தை நீதினமுந்தின்.''
(கும்ப முனிவர்)

''வாந்தியருசிகுன்மம் வாய் நோய் மலிகம் இரைப்
பேந்திருமல் கல்லடைப்பி லாஞ்சனய் உட்-சேர்ந்தகம்மல்
ஆசனகுடாரி யெனும் அந்தகிரகணியும்
போசன குடாரி யுண்ணப்போம்'' (தேரையர் குணவாகடய்)

முருகா

நாவல் மரத்து மாட்டுக்கார பையன்

ஔவைக்கு வயதாகிவிட்டது. தனது கவிபாடும் திறனால் எல்லோரையும் கவர்ச்சி செய்துவிட்டாள்! கம்பநாட்டாழ்வாரும் ஔவையின் கவிதைக்கு மயங்கிவிட்டார் என்று கேட்கவா வேண்டும்? பின் ஔவைக்கு என்ன, மண்டைகர்வம்தான்! சொல், வார்த்தையெல்லாம் கவிதை வெள்ளம் தான்! இப்படி இருந்தால் மண்டை கர்வம் யாருக்கும் வரத்தானே செய்யும்.

பார்த்தார் முருகக்கடவுள், ஔவைக்கு தனிப் பரிக்ஷை நடத்த வேண்டும். அவள் அதில் தேர்ச்சி பெற்று அகம்பாவமாகிய மானிட கர்வம் மடியவேண்டும் என நினைத்தார்.

நல்ல கடுமையான வெய்யில். ஆவணிமாதம். சாலையோரமாக ஔவை நடந்து வருகிறார். தண்ணீர் தாகம். களைப்பு, மேலே நடக்க முடியாதபடி ஆயாசம். அங்கு ஒரு சுமை தாங்கி கல் இருந்தது.அதன் மேல் அமர்ந்து சற்று களைப்பை நீக்கி கொள்கிறார். அப்பாடா! என்ன வெய்யில். அண்ணாந்து பார்க்கிறார். அந்த நாவல் மரத்து நிழலில் மரத்தின்மேல் ஓர் கிளையில் ஒரு மாட்டுகார சிறுவன் கோவணத்துடன் உட்கார்ந்து கொண்டு ஏதோ பாட்டு பாடிக்கொண்டிருக்கிறான். மரத்தில் நாவல் பழங்கள் பழுத்து கருமையாக தொங்குகிறது.

ஔவைப்பாட்டி கனிவுடன் குழைந்து பையனை நோக்கி தம்பி...... பசி தாகம் மேலிட்டுள்ளது எனக்கு சில நாவல் பழங்களைப் பறித்து போடுகிறாயா? என்று கேட்டாள். பையன் உரக்கபாடிக் கொண்டு இருந்தபடியால் அவன் காதில் விழவில்லை.

சற்று உரத்த குரலில் ஔவைபாட்டி கத்தினாள் ''டேய் பையா தம்பி உன்னைத்தாண்டா கூப்பிட்டேன், மரத்தின் மேலே இருப்பவனே.............!'' என்றாள்,உடனே பையன் '' என்ன பாட்டி என்னையா கூப்பிட்டாய்? என்ன வேணும் உனக்கு?''

நல்ல வெய்யிலா இருக்கு எனக்கு களைப்பு நீங்கவேனும் நாலு நாவல் பழம் பறித்து போடறியா? என்று கேட்டாள்.

ஒஹோ. தாராளமா பறிச்சு போடறேன் பாட்டி, உனக்கு சுட்ட பழம் வேணுமா சுடாத பழம் வேணுமா? என்று கேட்டான்.

சற்று யோசனை செய்தாள் ஔவை. என்ன இது வரையிலும் நாம் கேள்விப்பட்டதில்லையே! நாவல் பழத்தில் சுட்ட பழம் எது சுடாத பழம் எது? பசியில் புரியாத புதிருக்கு ஏதோ ஒன்று. சுடாத பழம் மட்டும் போடு போதும் என்ருள். சரி பாட்டி இதோ எடுத்துக்கோ என்று கிளையைப்பிடித்து உலுக்கினன் மாட்டுகார பையன்! உடனே பொல பொல வென்று பழுத்த பழங்கள் உதிர்ந்தன!

சுமைதாங்கியில் உட்கார்ந்து இருந்த ஔவைப் பாட்டி எழுந்து விழுந்த பழங்களை எடுத்து பசிதாகத்தை தணிக்க பழத்தின்மேல் ஒட்டிய மண்ணை ஊதி ஊதி தின்னலானுள்!

பார்த்துக் கொண்டே இருந்த மாட்டுக்கார பையன் கேட்டான், என்ன பாட்டி! பழம் ரொம்ப சுடுகிறதா? பரவாயில்லை நல்லா ஊதி தின்னு என்ருன்.

கேட்டாள் இந்த பேச்சை ஔவை, அடடா, இதுதான் சுட்ட பழமா? இது தெரியாமல் போய்விட்டதே! எனக்கு, எத்தனை பேரை கவிதைப் போட்டியால் வென்றேன். எவ்வளவு பெரிய மேதாவிகள், என்னிடம் தோற்றனர்! கேவலம் மாட்டுகாரப் பையனிடம் நான் தோற்றேனே! என்ன? வெட்கம்.........வெட்கம்............இனி ஈரிரவு துஞ்சாது என் கண்!!! .... என்று பொல பொலவென கண்களிலிருந்து நீர் மல்கின.

ஔவையே! இதோ பார்! நான் யாரென்று? மரத்தின் மேலிருந்த மாட்டுகார பையன் சொன்னுன். பார்த்தாள், மேலே அண்ணாந்து மீண்டும் கண்ணைக் கசக்கி மல்கிய நீரை துடைத்துக் கொண்டு பார்த்தாள். யார்? அங்கே! மாட்டுக்கார பையனைக் காணுமே முருகன் அல்லவா? மயில் மீது அமர்ந்து காட்சியை தருகிருன் !?

அவளை அறியாமலேயே கரம் [கூப்பியது' வாய் முருகா, முருகா வென கூப்பிட்டது.

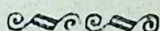
ஔவையே! கவலை வேண்டாம் நாமே உம்மைச் சோதித்தோம். தமிழ் மக்கள் உணரவேண்டி சிலவற்றை உமது திருவாய் மலர்ந்து அருள்க என்ருர்,

முருகா ! மாட்டுகாரபையனுக வந்தவன் நீதானு? என்னே உன் கருணை. கட்டளையிடு என்னுல் முடிந்தவற்றை அர்ப்பணம் செய்ய காத் திருக்கிறேன் என்ருள்.

முருகன் கேட்டார் நாலு வார்த்தை. இனியவை எது? கொடிது எது? பெரியது எது? சிறியன எது? என்று எல்லாம். பரிக்ஷைக் கேள்விகளைக் கேட்க சரியாக பதில் கூறி விடுகிருர் ஔவை.

பரிக்ஷையில் தேறிவிட்ட ஔவைக்கு அருளுகிருன் முருகன். அது மட்டுமா ! அதே நேரத்தில் நாவல் மரத்து மீது அமர்ந்தவன் நாவல் மரத்திற்கும் அருளுகிருன். அதற்கு மறு பிறவி இல்லை.

எனவே ஔவைக்கும், நாவல் மரத்துக்கும் ஒரே சமயத்தில் பிறவி துன்பம் விலகி, இனி பிறவா இன்பம் எய்துகின்ருர் என்பதை எடுத் தியம்பவும் வேண்டுமோ?



மூலிகை அகராதி

சாம்பிராணி

வேறு பெயர்கள் : பெண்குமைஞ்சான், தூபம் மலாக்கா சாம்பி ராணி, ஆங்கிலம் பெஞ்ஜாயின் தெலுங்கு மலையாளம் கன்னடம் சாம்பிராணி சமஸ்கிருதம் : தேவதூபிகா. அரபு: லூபான் பாரசிக மொழி: அகலுபா ஹிந்தி: அவுடு விபரம்: இது, சயாம், ஜாவா, சுமத்தரா போர்னியோ முதலிய தீவுகளில் விளைகின்ற ஒரு வகை செடி யினுடைய பட்டையிலிருந்து வடித்து உலர்ந்து போன ஒரு வித நறு மணமுள்ள தைலபிசின். இப்பிசினை வெட்டிப் பார்த்தால் மணிகளைப் போல தெரியும். இதில் பெண் ஜாயிக் **Aeid** என்ற சத்து இருக்கிறது.

சுவை : கார்ப்பு, **வீரியம** வெப்பம் **பிரிவு** கார்ப்பு.

குணதிசயம் : வெப்பமுண்டாக்கி கோழையகற்றி மணமுண்டாக்கி சிறுநீர் பெருக்கி அழுகல் அகற்றி, கற்றுகளாக்கி.

சாயமரம்

வேறு பெயர் : செம்மரம், வர்த்தங்கி கட்டை வர்த்தங்கி கட்டை. ஆங்கிலம், லாங் வுட் ட்றி தெலுங்கு மலையாளம். கன்னடம் செம்மரம்

விபரம் இம்மரம் சக்கையின் உட்புறம் சிவப்பும், மேற்புறம் கறுப் பாக இருக்கும் சுவைத்தால் நாக்கு சிவப்பாகும்.

உபயோக உறுப்பு : மரச்சக்கை. சுவை : துவர்ப்பு,

வீரியம் : சீதம், பிரிவு — இனிப்பு

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, உரமாக்கி கசப்பகற்றி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி,

சாரப்பருப்பு

வேறு பெயர்: சாரப்பருப்பு, தெலுங்கு சாரப்புருப்பு, மலையாளம் முரால், சமஸ்கிருதம் பெரியாலு. விபரம் : இது காட்டு மாஞ்செடியின்

காயின் உள்ளிருக்கும் பருப்பே ஆகும். இனிப்பு வகைகளும் மற்றும் உடல் சத்துக்கு செய்யப்படும் உபசரக்காகும். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

சுவை : துவர்ப்பு, இனிப்பு வீரியம் : சீதம் பிரிவு : இனிப்பு

குணுதிசயம் : காமம் பெருக்கி, சிறுநீர்பெருக்கி, உரமாக்கி, பலகாரி

சாலாமிசிரி

வேறு பெயர் : சாலாமிசிரி, ஆங்கிலம் சாலாஓர்சிட் தெலுங்கு மலேயாளம் அரபு, ஹிந்தி கன்னடம் சாராமிசிரி. விபரம் : இது நம் நாட்டு சரக்கு அல்ல. **Persia** தேசத்தில் பயிராகின்ற ஒரு வகை செடியின் கிழங்கு. இந்த சாலாமிசிரி மேல் நாட்டு வைத்தியத்தில் உபயோகித்ததாக தெரியவில்லை. யுனானி வைத்திய நூல்கள் இதை குறித்து மிகச் சிறப்பாக கூறும்.

உபயோக உறுப்பு : கிழங்கு சுவை : இனிப்பு வீரியம் : சீதம். பிரிவு : இனிப்பு

குணதிசயம் : காமம் பெருக்கி, சுக்கிலம் பெருக்கி, உரமாக்கி பலகாரி

சிவதை

வேறு பெயர் : சிவதை. ஆங்கிலம் : டர்பத் ரூட். தெலுங்கு : டெகடா. மலேயாளம் : டெரிகுல்பா கொன்னு. கன்னடம் : டிகாடி, சமஸ்கிருதம் : டிவெரித். அரபு : தார்புட். இந்தி : நஸ்வத்.

விபரம் : இது இந்தியா முழுவதும் வளர்கின்ற பூண்டு விதம். இது வெள்ளை, கருப்பு என இருவகை உண்டு. இதன் வேர் மருந்துகளுக்கு உபயோகமாக உள்ளது. லேசானது. வெளிப்புறம் கருமையாக இருக்கும் உட்புறம் கருப்பாக இருக்கும். வெட்டின இருப்பக்கங்களிலும் பிசிறு இருக்கும்.

உபயோக உறுப்பு : வேர், சுவை : கைப்பு, வீரியம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு. குணுதிசயம் : நீர் மலம் போக்கி, வாதமடக்கி.

சிறுநாகப் வேம்பு

வேறு பெயர் : காந்தாரி. ஆங்கிலம் : இண்டிகா பெரா, ஆஸ்பெலாடிசைடு. மலேயாளம் : மணவேலி. கன்னடம் : சிவா நெல்லிகடா.

விபரம் : இது தென்னிந்திய வில் கிடைக்கக்கூடிய பூண்டு. மருத்துவத்தில் வெகுவாக பயன்படுகிறது. சித்த மருத்துவத்தில் இதனை தேடி அலைந்து எடுத்து மருத்துவ முறையில் சேர்ப்பார்கள்.

உபயோக உறுப்பு : இலை, பூ, சமூலம் சுவை : கைப்பு, வீரியம் : வெப்பம், பிரிவு : கார்ப்பு. குணுதிசயம் : குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, உள்ளழல் ஆற்றி சர்பவிடம் போக்கி,

'இருதயநோயும் மருத்துவமும்'

டாக்டர் வி. பலராமையா — அரும்பாக்கம்

இக்காலத்தில் இருதய அடைப்பினுல் பலர் இறந்து போவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிருேம். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. எதிர் பார்த்தது கிடைக்காவிடினும், பயங்கரப்படக்கூடிய சம்பவங்களில் ஈடு படுவதாலும், அளவுக்கு மீறிய ஆகாரத்தாலும், அதிக பண் சேர்க்கை யாலும் இருதயம் பலவீனப்படுகிறது. மற்றும் அதைச் சார்ந்த உறுப்பு களும் பலவீனமடைகின்றன. சிலர் பந்தய விளையாட்டுகளை நல்ல சூடான வெயிலில் நடத்துகின்றனர். நம்நாட்டு வெப்பதட்ப நிலைகளுக்கு இவ் விளையாட்டுகள் ஒவ்வாது. வேகமாய் ஓடுவதும் கூடாது. இருதயம் பட படப்பு உண்டாகக்கூடிய எந்தவிதமான விளையாட்டுகளிலோ, காரியங் களிளோ ஈடுபடுதல் கூடாது. அதற்குமாருக நடப்பின் ஆயுள் குறை யும். மனிதனுக்கு மூச்சுபோனுல் உயிர் போச்சு. மூச்சை வீணுக்குதல் கூடாது. இருதயக் கோளாறு அநேகமாய் புலால் உண்பவர்களுக்கும் காலாகாலத்தில் சாப்பிடாதவர்களுக்கும் உண்டாவது நாம் கண்கூடாகக் காண்கிருேம்.

உடற்பயிற்சிகளில் மிக்க மேன்மையுடையது காலையில் 4, 5 மைல்கள் நடப்பது (Morning walk). நடையும் சதாரணமாய் இருத்தல் வேண்டும். அதற்கடுத்தபடி நீந்துதல் நல்ல பயிற்சி. இருதயக் கோளாறுள்ளவர்கள் கூட கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சுத்தமான காற்ருேட்டமுள்ள இடத்தில் நடந்தால் மறுபடியும் இருதயக் கோளாறு வராது. இருதயம் பலப்படும். டாக்டர்கள் இருதயக் கோளாறு உள்ளவர்களை நடக்காமல் ஒய்வு (Rest) எடுத்துக்கொள்ளும்படி சொல்வர். இதை நம்புபவர்கள் மறுலோகத்தைச் சீக்கிரத்தில் அடைவர். காலை உல்லாச நடை மிக்க பயனைத் தரும்.

கனமான ஆகாரங்கள், தூக்கமின்மை முதலியவைகளை நீக்குதல் வேண்டும். சுலபமாகச் சீரணிக்கக்கூடிய கீரை, தக்காளி, புடலை, வெள்ளைப்பூசணி, கேரட் முதலிய காய்கறிகளை அளவுடன் உபயோகித்தல் வேண்டும். ஐஸ் பானங்களை நீக்க வேண்டும். வாயு (Gas) வயிற்றில் குடலில் சேராதபடி பிரதிதினமும் மலம் சரியாகக் கழியும்படி கவனிக்க வேண்டும். இந்த வாயு அதிகரிக்கும் காலங்களில் நெஞ்சு எறிவு, பட படப்பு, நெஞ்சில் குத்தல் முதலியன உண்டாக்கும். பலர் ஏதோ [Heart

attack) இருதய வலி என்று பயந்து போவார். இந்த பயம் அறவே கூடாது. பயம் உயிரை மாய்த்துவிடும். பயப்படாதீர்கள். இருதய படபடப்பு, நெஞ்செரிவு முதலியன கண்டால் தைரியமாய் இருந்துகொண்டு கீழ்க் குறிப்பிட்ட பக்குவங்களைச் செய்து கொள்ளுங்கள்.

நோயும் தன்மையும்

பிரதி தினமும் படுக்கும் சமயம் ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் தேன் தேக்கரண்டி அளவு கலந்து சாப்பிட இருதயம் பலப்படும். ஆயுள் நீடிக்கும். உடல் வன்மை பெறும்.

காலையில் ஒரு சிறிய இஞ்சித் துண்டை அரைத்து 4 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கி வைத்து 1/2 மணி நேரம் கழித்துத் தெளிவு நீரைவடித்து அதில் தேன் 1 தேக்கரண்டி அளவும் எலுமிச்சம் பழரசம் $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் அளவும் கலந்து பிரதி தினமும் சாப்பிடவும். இப்படி தொடர்ந்து பல மாதங்கள்சாப்பிட இருதயக் கோளாறு இரண்டுமுறை வந்தவர்களுக்குக் கூட அக்கோளாறு மறுபடியும் வராது.

இரவில் படுக்கும் சமயம் திரிபலா (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய் சூரணங்கள் சம எடை கலந்து) ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் சாப்பிடவும். காலையில் சுகமாக மலம் கழியும்.

மற்ளொரு மருந்து

தாமரைப்பூ இதழ்கள் முப்பது எடுத்து நசுக்கி 4 டம்ளர்கள் தண்ணீரிலிட்டு பனங்கற்கண்டு அளவுடன்கூட்டி ஒரு டம்ளராக வற்றவைத்து வடிகட்டி பால் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ பிரதி தினமும் காலை மாலை தொடர்ந்து சில மாதங்கள் சாப்பிட்டுவர இருதயத் துடிப்பு, வலி முதலியன நீங்கும். வருடக் கணக்கில் சாப்பிடின் இதுவே ஓர் கல்பமருந்தாக அமையும். உலர்ந்த தாமரைம்பூ இதழ்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

இருதய வலிககு டானிக்

1. செம்பரத்தம்பூ 200 எடுத்து துண்டு துண்டாய் நறுக்கி ஒரு பீங்கான் பேசினிலிட்டு 50 எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த சாற்றை அதில் சேர்த்துப் பிசைந்து வெயிலில் வைக்கவும். மாலையிலெடுத்து பிழிய ரத்தம்போல் சாறு வரும். சர்க்கரை வேண்டிய அளவு அச்சட்டியிலிட்டு தண்ணீர் கொஞ்சம் விட்டு அதில் ஷெ சாறைக் கலந்து காய்ச்சிச் சர்பத்து செய்துக்கொண்டு காலை மாலை 2 அவுன்ஸ் நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். இருதயம் பலப்படும் இறத்தம் உடலில் பரவும். கல்லீரல் பலப்படும். உடல் வன்மைபெறும். இது மிகவும் உயர்ந்த மருந்து ஷெ பூவை கஷாயம் செய்து பால் சேர்த்து சர்க்கரை சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

வைத்தியர்களுக்கு

சிருங்கிபற்பம் இருதயக் கோளாறுக்குத் தலை சிறந்தது. தேனில் 4 குன்றியளவு காலை மாலை கொடுக்கவும். இரவில் திரிபலா சூர்ணம் கொடுக்கவும். 2, 3 மாதங்கள் கொடுக்க இருதயக் கோளாறுகள் ஒழிந்து போவதுமல்லாமல் இருதயம் பலப்படும்.

நோயும் மருந்தும்

வினு: உயர் திரு. டாக்டர் அவர்களுக்கு வணக்கமாக எழுதிக் கொண்டது. எனது மனைவிக்கு ஒரு வருஷம் வயிற்று போக்காக இருந்து டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் வயிற்றில் புண் என்று சொல்லி டானிக் மாத்திரை எழுதிக் கொடுத்து சாப்பிட்டதில் சௌகரியமாகவில்லை. சாப்பிடும்பொழுது குழம்பு பட்டும் படாமலும் சாதத்தில் ஊற்றி தான் சாப்பிட்டு வருகிறது. பெரும்பாலும் உரப்பு சேர்க்காமல் மோர் ஊற்றி சாப்பிட்டு வருகிறது. அடுப்பு அருகில் சென்று வேலை பார்த்தாலும், உரப்பு சாப்பிட்டு விட்டாலும் வயிற்றில் வலி ஏற்படுகிறது. நான் வேலூருக்கு எழுதின கடிதத்தில் விபரம் எழுதி இருக்கிறேன். நாங்கள் சைவமாக உள்ளவர்கள். வெற்றிலை புகையிலை போடும் பழக்கம் உள்ளவர்.

மருந்தை எப்படி சாப்பிடுவது பத்திய முறையையும் எங்களுக்கு எழுதவும்.

விடை: ஐயா, உங்கள் மனைவிக்கு வயிற்றில் புண் இருப்பதாக எழுதினீர். இதை ஆங்கில டானிக் மாத்திரையால் பூரண குனப்படுத்த முடியாது. காரம் உரப்பு பட்டாலும் அடுப்பனலில் போனாலும், வயிற்று வலி அதிகமாகிறது என்றால் மிகவும் நாள்பட்டு போய் இருக்கிறது என்று பொருள். எனவே எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் பொருள்களையே சேர்க்கவும். நிற்க குலுகோஸ், மோர் நிறைய சேர்க்கவும். பொடுதலை கீரையை இடித்து சாறு பிழிந்து ½ அவுன்ஸ் வீதம் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வரவும். பூரணமாக குணமாக்க நேரில் கை நாடி பிடித்து உடல் நிலை அறிந்து அதற்கு தக்க மருந்து தொடுப்பதால்தான் குணப்படும் என்று அறிக.

வினு: அன்னாசிப் பழம், திராட்சைப் பழம், பலாப்பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், சீதாப் பழம், சப்போட்டாப் பழம், கொய்யாப் பழம், வாழைப் பழம், பப்பாளிப் பழம், பேரீச்சை, மாதுளம்

பழம், மாம்பழம், ஆப்பிள் பழம், நெல்லிக்காய், அரிநெல்லி ஆகியவற்றுடன் தேன் சேர்த்து ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் அடைத்து வைத்து சில மாதங்கள் கழித்து உண்பதினால் பயன் ஏதாகிலும் உண்டா? அல்லது இதனால் ஏதாகிலும் நன்மை உண்டா? தீமையா? என்பதை தயவு செய்து விரிவாக எழுதவும்.

விடை: ஐயா, தாங்கள் 15 பழத்தின் சாற்றை ஒரேயடியாக பிழிந்து கலந்து கண்ணாடி ஜாடியில் அடைத்து சில மாதங்கள் வைத்து இருக்க முடியாது. காரணம் பழங்களின் புளிப்பு தன்மைப் பெருகி கண்ணாடி புட்டி வெடித்து விடும்! எனவே முறைபடி சாறு பிழிந்து பக்குவமாக காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து ஜாம் டின் என்று விளம்பரப்படுத்தி விற்பனை செய்வது மேனாட்டினரின் பழக்கங்களில் ஒன்று. தனித்தனி பழங்களையும் இப்படி பக்குவப்படுத்தி டின் அடைப்பான்களில் விற்பனை செய்வார்கள். இதில் நாள்பட இருந்தால் அந்த டின் நஞ்சு பழரசத்தில்சேரும். உடலுக்கு கெடுதலைத்தான் தரும். நீங்கள் சொன்ன முறையும் தவறு. பழங்களைப் புதிதாக தனித்து பழுத்த போதே உண்ணுவதே நல்ல முறையாகும்.

வினா: ஐயா, எனக்கு 15 வயது தான் ஆகிறது. அதற்குள் என் தோலில் சுருக்கம் ஏற்படுகிறது. என் உடலும் பருமனாக உள்ளது. இதற்கு தயவுசெய்து ஒரு நல்ல மருந்தை கூறுமாறு வேண்டிக் கொள்கிறேன். [கால் முட்டிகளில் காய்ப்பு வந்து அசிங்கமாக உள்ளது].

விடை: தம்பி உனக்கு சர்மம் கருத்து முட்டிகாய்ந்து இருப்பது வாத சம்பந்த நோயாக இருக்கும். எனவே இதை தனித்த மூலிகைகளால் குணப்படுத்துவது சிரமம். அங்கேயே அருகில் உள்ள சித்த மருத்துவர்கள் யாரிடமாவது காண்பிக்கவும்.

வினா: ஐயா, எனக்கு வயது 30 ஆகின்றது. திருமணமாகி 13 வருடங்கள் ஆகின்றன. இரண்டு ஆண் பிள்ளையும் இரண்டு பெண் பிள்ளைகளும் உள்ளன. கடைசி பையன் பிறந்து மூன்று வருடங்கள் ஆகின்றன. மாதவிடாய் எல்லாம் ஒழுங்காக வருகின்றது. அதன் தீட்டு நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் வரை இருக்கின்றது. இருந்தாலும் சுத்தமாக இருக்

கின்றது. இருந்தாலும் இந்த மூன்று வருட காலமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை சேலையில் வெள்ளை படுகின்றது. இது எனக்கு பெரும் கவலையாக இருக் கின்றது. நான் இதை என் கணவரிடம் கூட சொல்லவில்லை. நான் ரொம்ப அதிகமான கூச்சப்பட்டவள். ஆகவே நான் இதை உங்களிடம் என் தாயைப்போல் நினைத்து சொல்லுகின் றேன். இதற்கு ஒரு நல்ல மருந்தை ஒரு புதிய மருந்தை சொல் லும்படி மிகவும் தாழ்மையுடனும் பண்புடனும் கேட்டுக் கொள் கின்றேன்.

விடை: சகோதரி ஒழுக்கமாக நடந்துவரும் உங்களுக்கு சில சமயம் வெள்ளை படுவதேன்? ஒருவேளை உங்கள் கணவரின் நடத்தை காரண மாக உடலுறவில் உங்களுக்கு தொற்றியிருக்கலாம். அல்லது அதிக சூடானாலும் உடம்பு இப்படி ஆகலாம் இப்படியே யாரிடமும் சொல்லாமல் மூடிவைத்து இருப்பது ஆபத்து எனவே உன் கணவரிடமே உள்ளதைச் சொல்லி, மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டியது. எதற்கும் தற்சமயம் வெள்ளை போக்கு நிற்க "கட்டுக கொடி" என்ற இலையைத் தேடி எடுத்து காலையில் அறைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தயிருடன் கலந்து சாப்பிடடு வர வும். முருகன் அருள் கிடைக்கட்டும்.

வினா: அன்புள்ள ஐயா! எனக்கு வயது 19. இரனியா கோளாறு உள்ளது. நான் இங்கிலீஷ் மருத்துவ மனைக்கு சென்று காட்டியபோது, ஆபரேஷன் செய்யவேண்டும் என் கிறார்கள். இதை சித்த வைத்தியத்தில் போக்க மருந்து உண்டா? தயவுசெய்து சொல்லுங்கள்.

விடை: தம்பி, விதை ஏறு இறங்கு வாதம் இது இரண்யா என்று ஆங்கில மருத்துவர் கூறுவர். நோய் முற்றி விட்டால் ஆங்கில மருத்துவ முறைப்படி அறுவை சிகிச்சைதான்! அல்லது இரண்யா பெல்ட் என்று விற்பதை சிலர் அணிந்து கொள்வார்கள். உமக்கு ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி பழய புளி இரண்டும் சேர்த்து அறைத்து தினம் காலையில் சிறிது கடுக்காய்த் தூளும் சேர்த்து எலுமிச்சங் காய் அளவு சாப்பிட்டுவர ஏறு இறங்கு வாதம் (இரணியா) நோய் குணப் படும்.

வினு: அன்புள்ள ஐயா, எனக்கு வயது 20. என் இடது காதில் சில சமயம் இரைச்சல் போடுகிறது. இது இரவில் அதிகமாக உள்ளது. மேலும் காதும் வரவர மிகவும் மந்தமாகிக் கொண்டு வருகிறது. இதற்கு தக்க மருந்தை கூறி எழுதுங்கள். தயவுசெய்து கூடிய விரைவில் கூறவும்.

விடை: ஐயா, காது கேளாமல் மந்தமாகிறதாக எழுதியுள்ளது வயதைக் குறிப்பிடவில்லை. காது வலி சீழ் முதலியன இருப்பதாகவும் எழுதவில்லை. வெறுமனே மந்தமாகி கொண்டு வருவது மட்டும் எழுதியுள்ளீர். இதற்கு பனை ஒட்டி என்ற மூலிகை உள்ளது. சிறிய பனைமரங்களில் வளரும் புல்போல இருக்கும் இந்த மூலிகையை எடுத்து நல்லெண்ணை விட்டுக் காய்ச்சி இரவு நேரத்தில் 4 துளி விட்டு பஞ்சு அடைத்து வைத்து இருக்க காது மந்தம் போகும்.

வினு: என் தாயாருக்கு 49 வயது. இந்த 1 மாதமாக மாதவிலக்கு ஆகவில்லை. அடி வயிற்றில் இடது பக்கத்தில் சிறிது கட்டிபோல் உருண்டு கொண்டிருக்கிறது. அதனுல் வலி எடுக்கிறது. கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் மயக்கம் வருகிறது. குனிந்து நிமிர்ந்தால் கொடக் கொடக்கென்று சப்தம் வருகிறது. சில சமயங்களில் வயிறு உப்பிக் கொள்ளுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று தெரியப்படுத்துங்கள்.

விடை: தம்பி தாயாருக்கு 49 வயது என்று குறிப்பிட்டாய். மாதவிடாய் எந்த வித தொல்லையின்றி நின்று இருந்தால் நிற்கும் சமயம் என்று சுலபமாக சொல்லிவிடலாம். ஆனுல் வயிற்றில் வலி, கட்டி போல் உருளுகிறது. சப்தம் வருகிறது உப்பிக்கொள்ளுகிறது என்ருல் அனேகமாக குடல் வாயும் சூதக கட்டும் இருக்கும். எனவே முதலில் வாயுச் சூர்ணம் தினம் 2 வேளை வெந்நீரில் தரவும் வயிற்று உப்பிசமும் வலியும் குறைந்தால் அசோக மரப்பட்டையை அடுத்த வாரம் 5 பலம் எடுத்து 1/2 படி தண்ணீரில் குடி நீர் காய்ச்சி தினம் 2 வேளை ஆழாக்கு விதம் தரவும். வாயுக் கட்டியாக உருண்டால் கலந்து சுகம் காணும். இதில் குணமாகவில்லையானுல் ஒரு தமிழ் மருத்துவரிடம் காண்பித்து கவனித்தல் நல்லது.

வினா : எனக்கு வயது 20. நான் புலால் சாப்பிடுவ தில்லை. என்னுடைய காம உணர்ச்சிகளை அறவே தடுக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு உங்களுடைய ஆலோசனை செயற்கை முறையில் இல்லாமல் இயற்கையாகவே இருக்க வேண்டும். மூலிகைகள் மூலமாகவோ அல்லது நான் சாப்பிடும் உணவு களின் கட்டுப்பாடு மூல்மாகவோ இருக்க வேண்டும். இதை நீங்கள் தீர ஆலோசித்து விரிவான பதில் உடனடியாக எழுது மாறு வேண்டுகிறேன்.

விடை: தம்பி விரிவான பதிலை இந்த காகித பற்றுக்குறை நாட்களில் கேட்கிருயே! நன்கொடையாக யாரேனும் ஐயாயிரம் பத்தா யிரம் என்று கொடுத்தால் இந்த மருத்துவ ஏட்டை பொன்னேடாக பதிப்பி கலாம். காகிதத்திற்கு எங்கு போவது? தம்பி உன் வயது 20. இந்த வயதில் காம உணர்ச்சிகளை அறவே போக்கி விட்டால் பிறகு நீ சித்தர்களுக்கு சமானமானவனுகி விடுவாய்! மனித உடலில் 11-வித வேகம் உள்ளது. தாகம், பசி, தூக்கம், கோபம், அன்பு மல சலம் விடல் காமம், மோகம், குரோதம் லோபம் போன்றவைகளில் காமத்தை தணிக் கலாமே ஒழிய அறவே போக்கிவிட முடியாது தம்பி இதற்கு மூலிகையும் கிடைக்காது. ஆனுல் கண்டங்கத்தரி தூதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி போன்ற ஞான சாதன மூலிகைகளை உட்கொண்டால் காமம் ஓர் அளவுக்கு கட்டுபட்டு, புலனடக்கம், நன்மை, தீமைகளின் தெளிவாற்ற, உண்டா கும் அவ்வளவுதான்.

வினா : தங்கள் வெளியீட்டை மாதா மாதம் வாங்கிப் படித்து பயன் பெற்று வருகிறேன். எனக்கு வயது 25. இது வரையில் நான் பெண் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டதில்லை. ஆனுல் திருமணமாகி 4 ஆண்டுகள் ஆகின்றன. பீடி பிடிக்கும் பழக்கம் தற்சமயம் உண்டு. ஒரு மாத காலமாக உடம்பெல்லாம் அரிப்பு ஆகி டாக்டரிடம் 2 தடவை ஊசி போட்டுக் கொண் டேன். குணமாகவில்லை. மறுபடியும் இது சமயம் ஆயுர்வேத மருந்து சாப்பிட்டுக் கொர்ண்டு இருக்கிறேன். குணம் தெரிய வில்லை. அரிப்புத் தோன்றும் பகுதிகள், கை, துடை இடுக்கு கள், நீர் தாரைக்கு மேல் தோல் கிட்னியிலும் அரிப்பு ஆகி கையினுல் சொறிந்ததின் காரணத்தால் கிட்னியும் புண்ணுக இருக்கிறது. அத்துடன் நீர் தாரைக்கு மேல் தோலி

லும் சிறு சிறு புண்கள் இருக்கிறது. தினவு அரிப்பால் சொறிந்துவிடுகிறேன் என்னை அறியாமல் தாங்கள் தான் இதற் பூர்ண குணம் காண வழி செய்ய வேண்டும்.

விடை: ஐயா, திருமணமானவரே. நீர் பெண்தொடர்பு இது வரையிலும் இல்லை என்று எழுதினீர். ஆனல் இந்த சொறி எப்படி வந்தது? என்று எழுதவில்லையே. எப்படி வந்தாலும் கவலை படவேண்டாம். ஆங்கில மருந்தும், ஆயுர்வேத மருந்துகளும் குணங் கொடுக்க தவறிவிட்டதாக எழுதினீர் பாவம் கவலை படாதீர். எமது மகாமூலிகை எண்ணெயை ஒருமுறை சாப்பிட்டுபாரும்! பத்தியம் சிறிது கடினமான லும் குணம் தரவல்லது. பார்சல் செலவு உள்பட ரூ, 33-00 அனுப்பினல் பத்திய சீட்டுடன் உமது முகவரிக்கு அனுப்படும். முருகன் அருள் இருந்தால் நலம் பெறலாம்.

வினா: இப்பவும் தங்களுடைய மருத்துவ சேவையை பெருமளவில் பார்த்து வருகிறேன். தங்களை சந்திக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் வேலூரில் உள்ள தங்கள் இல்லத்திற்குச் சென்றேன். ஆனல் நீங்கள் சென்னைக்கு மாற்றி ஆபீசும் வீடும் நெ. 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை 17, என்ற போர்டு இருந்தது. அதன் பின் சென்னை வரும் சந்தர்ப்பம் இல்லை. நான் 21 வயதில் இருந்து தற்சமயம் 28 வயதாகியும் கண் பார்வை முழுமையாகப் பெற முடியாமல், தூரத்தில் தெரிகின்ற எந்த ஒரு காட்சியையும் கண்ணாடி இல்லாமல் பார்க்க முடியவில்லை. தற்சமயம் 3 பாயிண்ட் இருக்கும் 2 ஆண்டு 3 ஆண்டுக்கொரு முறை டாக்டரிடம் காட்டினல் ½ பாயின்ட் 1 பாயின்ட் என்று ஏறிக் கொண்டே போகிறதே தவிர குறைவதில்லை. என் தொழிலின் காரணமாக அடிக்கடி வெளியூர் பயணம் பஸ் மூலம் 20 நாள் 30 நாள் என்று தொடர்ந்து இருக் ம். சுருக்கமாக எனக்கு தூரப் பார்வை சரி இல்லை. உஷ்ண உடம்பு. மேற்கூறிய காரணங்களால் தங்களின் வைத்திய ஆலோசனையை தெரிவித்தால் நான் கண்டிப்பாக கடைப் பிடித்து பயனடைய ஆவலாக இருக்கிறேன்.

விடை: ஐயா, கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பதாக உறுதி கூறி கடிதம் எழுதி இருக்கிறீர். அது உண்மையானல், 20 நாள் 30 நாள் என்று

பஸ் மூலம் பயணம் செய்வதை நிறுத்தவும். அப்படி நிறுத்திய பின்பு எமது நேத்திரப் பூண்டு தைலத்தை வாங்கி சூரிய உதயத்தில் போட்டு கண்ணுடி அணியாமல் வீட்டுடன் ஓய்வாக இருந்தால் இரண்டொரு வாரங்களில் நீங்கள் கண்ணுடி உதவியில்லாமல் தொலை தூரம் பார்வையை பெறுவீர் என்பது அனுபவ உண்மை செய்து பயனடையுங்கள்.

வினு : ஐயா, சுமார் 44 ஆண்டுகள் பொதுத் தொண்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு வருகிறேன். 1930ம் ஆண்டு தேசத்தின் தந்தையாகிய மகாத்மா காந்திஜியின் தலைமையின் கீழ் சுதந்திரப் போராட்டத்தில் கலந்து கொண்டேன். வேலூர் கோடையிடி குப்புசாமி முதலியார் தலைமையின் கீழ், அன்னிய துணி ஜவுளி கடை மறியல் வேலூர் லாங்கு பஜார் தாமோதர முதலியார் ஜவுளி கடை மறியலில் வலது கை போலிசார் லட்டிச் சார்ஜில் உடைந்தது. பிறகு கைது செய்து கண்களைக் கட்டி போலிசார் காட்டில் விட்டு விட்டு வந்து விட்டனர். இப்படி நிகழ்ந்தது. நான்காவது முறை ஊசியால் நகக் கண்ணில் ஏற்றி பிரிட்டிஷ்காரர் துன்புறுத்தி இம்சை செய்தார்கள். நாங்கள் வந்தே மாதரம் மகாத்மா காந்திக்கு ஜெ! என்று கோஷமிட்டோம்- 1931 கள்ளுக்கடை மறியல் போலிசார் பிடித்து ஜில்லா போலிஸ் தலைமை கோட்டைக்குள் அழைத்து கொண்டு போய் ஒண்ணரை கெஜம் நீளமுள்ள பிரம்பால் புட்டத்தின் மேல் 10 முதல் 15 வரை அடிப்பார்கள். இரவு 10 மணிக்கு காயத்துடன் சோறு போடாமல் வெளியில் அனுப்புவார்கள். திருச்சியில் 5 மாதம் ஜெயில், 1932 ஆம்பூரில் பிரம்மாண்டமான ஊர்வலம் நடத்தினேன். அந்த நேரம் 144 ஊரடங்கு சட்டம் அமுலில் இருந்தது. அதை மீறித்தான் மேற்படி ஊர்வலம் சுமார் 3000 வாலிபர் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டனர்- டி. என். பி. பிகில் ஊதி லட்டி சார்ஜ் என்றவுடன் போலீசார் பேய்போல சூறையாடினர். ஆயிரக்கணக்கானவருக்கு கைகால் மண்டை அடி எல்லாம் ஆஸ்பத்திரியில் எனக்கும் பலமான அடிபட்டு, இடது கால் உடைந்தது. ஆம்பூர் லோக்கல் பண்டு ஆஸ்பத்திரியில் போலிஸ் பாதுகாப்புடன் இருந்தோம். பிறகு சென்னையிலும் இப்படி மறியல் செய்து என் உடலை பாடுபடுத்திக் கொண்டேன். எனக்கு இப்போது என் உடல் தளர்ந்து சக்தியற்று விட்டது. எனக்கு உடல் சக்தி பெற ஏதாவது சொல்லுங்களேன்.

விடை: ஐயா காங்கிரஸ் திபாகி அவர்களே! உங்கள் வயதை தெரிவிக்கவில்லை. திரு. கோடையிடிகுப்புசாமி முதலியார் அமரர் ஆனார். திரு. காமராஜர் அமரர் ஆகிவிட்டார் காங்கிரஸ் தியாக செம்மல்கள் அனைவருமே தற்சமயம் இல்லை நீங்கள் உங்களைம் போன்ற ஒரிருவர் இருப்பது

அபூர்வம்தான். நீங்கள் தினமும் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியை 1. கை பிடி அரைத்து காலையில் சாப்பிட்டுவாரும். இறைவன் நாமத்தை ஜெபிக்க வும் பலன் உண்டு. வீணுக சென்ற காலத்தை மனதில் நினைத்து கவலை படவேண்டாம். எல்லாம் நன்மைக்கே என்று மன அமைதியாக காலம் கழிக்க—முயற்சி செய்வீராக.

வினு: ஐயா, ஒரி என்ற ஒரு மூலிகை உள்ளதாக எனது நண்பர் கூறிஞர். அதன் வேறு பெயர் என்ன என்று கேட்டதற்கு அவர் சொல்ல வில்லை. அந்த மூலிகை இருமல், காசம் போன்றவைகட்கு மிகவும் நல்லது என்று சொல்கிருர். அதன் வேறு பெயரை சொல்ல வேண்டு கிறேன்.

விடை: ஒரி என்பது கொடி வகை. அதற்கு இருகுரங்கின் கை என்னும் பரிபாஷையில் கூறுவார். இது பற்றி நம் நாட்டு மூலிகையில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். இதற்கு அகராதி பெயர் முசு முசுக்கை என்பதாகும்.

பொருள்களின் குண விளக்கம்

தெளிவுரை

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

(சித்த மருத்துவ முறைப்படி)

ஆகாயத்தின் குணம்

உலகுமனமும் மலவா மோடதியு மண்ணுஞ்
சகலமுன லுங்காலுஞ் சாற்ற -- அலகில்
அநந்தம் பொருமு மடங்கவழி நல்கும்
நந்தந்தனைக் கண்டறி.

சிவ ராசிகளும் அன்னரசமும் பலவகைப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளும் பிருதிவி, அப்பு தேயு வாயுக்களும் சொல்வதற்கு அளவுபடாத சகல பொருட்களும் அடங்குவதற்கு இடந் தருகின்ற ஆகாயத்தின் தன்மை கண்டு அறிவாயாக என்க. மேற்கூறிய ஐம்பூதங்களுக்குள் ஒவ்வொன்றினின்றும் பிரிவுற்ற பேதங்களையும் அவற்றின் குணங்களையும் தனித்தனியே சொல்லப்புகின் மிகவும் பெருகும் ஆதலால் இத்துடன் விடுத்தோம்.

நிலத்தின் வகை

குறிஞ்சி வருநிலத்தில் கொற்றமுண்டி ரத்தம்
உறிஞ்சி வருசுரமு முண்டாம் — அறிஞருரைக்
கையமே தங்கு தரத்தாமைவல்லை யுங்கதிக்கும்
ஐயமே தங்குமறி.

(க - து) சிலேத்தும வீடாகிய குறிஞ்சி என்று பெயர் பெற்ற மலைப் பூமியில் விளைகின்ற எல்லா மூலிகை வகை முதலிய பொருள்களுக்கும் வன்மை உண்டாம். இதில் வசிப்பவர்களுக்கு உதிரத்தை முறிக்கின்ற காய்ச்சலும் வயிற்றில் ஆமைக் கட்டியும் உண்டாகும் என்க,

நெய்தல் நிலத்தின் குணம்

நெய்தனில மேலுவர்ப்பை நீங்கதுரினுமது
வெய்தனில் மேதங்கு விடாகும் நொய்தன்
மருங்குடலே முக்காக்கு வல்லுடம்பை விக்கும்
கருங்கடலே கீழாக்கும் காண்.

(க - து) நெய்தல் நிலம் மிகுந்த உவர்ப்பை யகலாதிருந்தாலும், அது பித்த வாயு நல்குதற்கே இடமாம். இதில் வசிப்பவர்கள் உடம்பில் உள்ள நுட்ப தானங்களில் சிலேத்தும நீரானது கண்டு தடித்தலை உண்டாக்கும். தவிர பத முதலிய வன்மையான உறுப்புகளில் சில நோய்களை யுண்டாக்கும். குடலண்ட விருத்தியையும் உண்டாக்கும் என்ப.

முல்லை நிலத்தின் குணம்

முல்லை நிலத்தமைய முரிநிறை மேவினுமல்
வெல்லை நிலைத்த பித்த மெங்குங் காண் — அல்லையெனின்
வாத மொழியாததனுண் மண்ணுமவை வழி நோயப்
பேத மொழி யாதரம் பின்பு.

(க - து) முல்லை நிலம் ஆடு-எருது பசு இவைகளின் கூட்டத்தை யுடையதாக இருந்தாலும் அது பித்த தோடம் அதிகரிப்பதற்கே இடமாம். அத்துடன் வாத தோஷமும் நீக்கமின்றி பொருந்தும். இந்த இரு வகை தோஷங்களால் உற்பத்தியாகிய நோய்களை சொல்லப்புகின் கணக்கிலடங்காது என்ப.

மருத நிலத்தின் குணம்

மருத நில நன்னீர் வளமொன்றைக் கொண்டே
பொருத நில மாதிய நோய் போக்குங் — கருத நிலத்
தாறிரதஞ் சூழவருந் துவரென்ருற் பிணியெல்
லேறி ரதஞ் சூழ்விக்குமில்.

(க - து) மருத நிலம் நல நீர் வளப்பம் ஒன்றினல் வாத பித்த ஐயங்களால் உண்டாகிற நோய்களைப் போக்கும். அன்றியும் அந்நிலத்தில் விளைகின்ற அறுசுவை பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த உணவை உண்பவர் தம் பேரைச் சொன்னாலும் இவ்வுலகத்தில் நோய் இல்லை என்பதாம்.

பாலை நிலத்தின் குணம்

பாலை நிலம் போற் படரைப் பிறப்பிக்க
மேலைநில மீயாது வரித்ததற்கு—வேலை நில
முப்பிணிக்கு மில்லா முறையே யவற்றுலா
மெய்ப்பிணிக்கு மில்லாமஃதென்.

(க . து) பாலை நிலம் துன்மைத் தருக்கிற்கிட மாவதும் தவிர உலகிற் சொல்லுகிற வாத பித்த கபங்களுக்கும் அவைகளால் வரும் எல்லா நோய்களுக்கும் இடமாம் என்க.

நீர் வகை

மழை நீர் குணம்

சீதமுறும் குளிர்ச்சி சேருமே சித்தத்துட்
போதந்தெளிவாய் பொருந்துங்கா — ணதமொடு
விந்தும் வளர்ந்துவரும் மேதினியில் எவ்வுயிர்க்கும்
சிந்து மழை நீ ராற்றெளி.

(க - து) சீதளம் பொருந்திய மழை நீரால் இப்பூலோகத்தில் உள்ள சீவ ராசிகளுக்கு குளிர்ச்சி, நல்லறிவு சுக்கில சுரோஸிதம் இவைகள் அதிகரிக்கும் என்க.

ஆலங்கட்டி நீரின் குணம்

வெண்மாசி மேகமுடன் வீறும் பெரும்பாடு
கண் மாசி காந்தல் கடிதகற்றுந் ... தண்மீறும்
விக்கற் சுவாசமுடன் மெய்ம்மயக்கம் போகும்
கக்கு மாலாகட்டிகாண்.

(க-து) ஆலங்கட்டி நீரானது சிலேத்துமம் பிரமேகம் பெரும்பாடு நேத்திரத்திற்புகை, கம்மல், கைகால் எரிவு சுவாசம் விக்கல் மயக்கம் இவைகளை நீக்கும். குளிர்ச்சியையுண்டாக்கும்.

பனி நீரின் குணம்

பனிநீரை யெல்லுதயம் பானஞ்செய்வாரைத்
தனிச்சாறி சிரங்கு குட்டந்தாபந் — தனிவாதம்
முத்தோடம் நீரிழிவு மூடழல் கிரானி இவை
கொத்தோடு தாழ்ந்தகலும் கூறு.

(க-து) பனிநீரை சூரியோதய காலத்தில் அருந்தினவர்க்குச் சொறி சிரந்தி குஷ்டம் தாபம் கிராணி தனிப்பட்ட வாதம் முத்தோடம் தேக வரட்சி நீரிழிவு ஆகியவைகள் அடியோடு நீங்கும்.

தண்ணீரின் குணம்

தண்ணீர் குண மெல்லாம் தான் கேள் மடமயிலே
மண்ணின் குணமல்லான் மற்றுமுண்டோ—உண்ணுங்கால்
ஆறுகுள மேரிமடு வாழ்ந்த கூபஞ்சுனையுள்
ளூறருவி யென்னு முலகு.

(க-து) தண்ணீர் குணங்களெல்லாம் மண்ணின் குணமேயன்றி வேறில்லை. அதன் விபரம் ஆறு குளம் ஏரி மடு கிணறு சுனை என்னும் ஆறு வகை இடங்களில் தங்கி அவற்றின் குணங்களைப் பெற்ற நீரையுண்ணு மிடத்தில் அவ்வவ்விடப் பெயர் பெற்ற நீரெனச் சொல்வார்கள்.

ஆற்று நீரின் குணம்

ஆற்றுநீர் வாதமலன் கபத்தோடு
தோற்றுகின்ற தாகந்தொலைக்குமே—ஆற்றமிருந்
தேகத்தி னுளை யெல்லாம் சீறித்துரத்திவிடும்
போகத்திருதுவுமாம் போற்று

(க-து) ஆற்று நீரானது வாதம் பித்தகோபம் கபதோடம் தாகம் உடம்பிற் பித்தசம்மந்தமான நோய்கள் ஆகியவைகளை போக்கும். சுக்கில விருத்தியை உண்டாக்கும்.

கங்கை நதி நீரின் குணம்

கங்கை நதி நீர்பிறவிக் காட்டுக்கோ பேரெனலாந்
துங்கமுத வப்புனலைத் தூய்க்குங்கால்—அங்க வெப்பு
மந்தங் கபம் பித்தம் வாயு மேகங் காந்தல்
உந்துத்தாகங்களும் போம்முன்.

(க-து) பிறவியாகிய காட்டுக்கு நெருப்பை நிகர்த்த கங்கா நதி நீரை அருந்தினுல் உட்சூடு, மந்தாக்கினி, கபம், பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், சீழ்ப்பிரமேகம், தேக எரிச்சல் தாகம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்.

யமுனை நதி நீரின் குணம்

யமுனை நதி நீராலதி சுரம் வெண்குட்டம்
சமனை நிகர் காசம் வெட்டை தாகம்—வமனமுறு
பித்த மிரைப்பிளைப்பு பேசரியதாது நட்டம்
சுத்த வெள்ளைப் பாண்டிவை போம்சொல்

(க-து) யமுனை நதி நீரால் அதிக காய்ச்சல் வெண் குட்டநோய் இருமல் வெட்டை தாகம் பித்தவாந்தி சுவாசம் அயர்ச்சி விந்து நட்டம் வெண் பாண்டு நோய்யாகியவை நீங்கும்.

கோதாவரி நதி நீரின் குணம்

கோதவரி என்னும் கோதினதி நீரதனுல்
வாதாதி முத்தோடவன் சினமும் பேதாடே
தச்சொறியு முட்சிரங்குந்தாவு குளிர்சுரமும்
மிச்சகு விட்டேகு மிசை.

(க-து) கோதவரி நதி நீரினுல் முத்தோட கோபம் பலவித சொறிகள் உள் சிரங்கு நடுக்கற் சுரம் ஆகியவை போம்.

துங்கபத்ரா நதி நீரின் குணம்

மாதுங்கபத்திரா நீர் வன்ருக வென்புருக்கி
யோதுங்கரப்பான் ரோசிக நோய்—தாது நட்டம்
நேத்திர தோடங்காச நீரடைப்பு மெய்விவன்னம்
கோத்திர மென்ருேதிவை போக்கும்.

(க-து) துங்கபத்திரா நதி நீரானது வெப்பம் என்புருக்கி நோய் விந்து நட்டம் கரப்பான் கண் புகைச்சல் இருமல் முத்திர கிரிச்சரம் உடம்பின் நிறம் மாறல் ஆகியவைகளை நீக்கும்.

நருமதா நதி நீரின் குணம்

நருமதா வென்னும் நதிப்புனலால் வாந்தி
சுரம் விக்கல் காமாலையின் தோடம்—பொருமலிரு
கை கால் எரிவு நீர் கட்டு கோழைக் கட்டோ
டைவாத மென்பவை போமாங்கு.

(க-து) ந மதை நதி நீரினல் வாந்தி, சுரம், விக்கல், காமாலே வயிற் றுப்பிசம் கை காலெரிவு பித்த கிரிச்சரம் கபச்சேர்க்கை சிலேத்தும வாத தொந்தம் ஆகியவை நீங்கும்.

சிந்து நதி நீரின் குணம்

சிந்து நதிப்புனலால் தேகத்துலுங்கடும்பு
புத்தி மயக்கம் மேகம் புண் வியர்வை விந்து நட்டம்
அத்திசுரம் வெட்டை படர் மூத்திரச்சிக்கல்
முற்றியதாகப்பிணி போமுன்.

(க-து) சிந்து நதி நீரால் தேகக் குடைச்சல், புத்தி மயக்கம், வெட்டை, புண் வியர்வை, தாது நட்டம், எலும்பு தாது காய்ச்சல், வெள்ளை மூத்திர கிரிச்சரம், தாகம் ஆகியவை போகும்.

வைகை நதி நீரின் குணம்

வைகை நதிப்புனலால் வாதநீர் குட்டமொடுமெய்ச்
செய்கை தவிர்க்குஞ்சோகை திண்கரப்பான் மெய்யெரிவு
தாகநடுக்க ஙிலந் தாது நட்டம் சில்விடமும்
மேகுமிந்த வையம் விடுத்தே.

(க-து) வைகை யாற்று நீரினல் வாத மேகங்குட்டம், சோபா நோய், கரப்பான், தேக எரிச்சல், தாகம், வாதம், தாது, நட்டம், சில்விடம் ஆகியவை நீங்கும்.

சித்திர நதி நீரின் குணம்

சித்திர நதிப்புனலால் தேகத்துறுங் கடுப்பு
தொத்து கரப்பான் வாந்தி சூலே குன்பம் குத்துகின்ற
மூத்திர தோடமொடு மூடுவாதாதிக்கங்
கோத்தலுன் விக்கமும் போங் கூறு.

(க-து) சித்திர நதி நீரினல் உடல் நோவு, கரப்பான், வாந்தி சூலே குன்மம், உடல் குத்தல், வயிற்று வலி, மூத்திர தோடம், முத்தோடம் வாதகோபம். உடல் வீக்கம் ஆகியவைகள் போகும்.

காவிரி நதி நீரின் குணம்

''காவேரி நீராற் பொருமல், காச சுவாசஞ் சோபை
நீவு தொண்டை கட்டிளைப்பு நீரேற்றம் — பூவுலகின்
மன்னுதிரக் கட்டியொடு வாயுலர லெம்பவைபோம்
பின்னுடற்கு காந்தியுமாம் பேசு.''

(க - து) காவேரியாற்று நீரினல், வயிற்றுப்பிசம், இருமல், இரைப்பு, வீக்கம், கபக்கட்டு, ஆயாசம், சலதோஷம், ரத்த குன்மம் நாவறட்சி, ஆகியவை நீங்கி அழகுண்டாகுமாம்.

தாமிரபரணி நதி நீரின் குணம்

'' தாமிரபரணி நதிப் புனலாற் சர்வசுரம் பித்துவிழுத்
தூம்பிரமுட் காய்ச்சல் சுவாச நோய் — ரோம்பிமிகக்
கக்குய மென்புருக்கி கை நாலெரிவுடனே
மிக்குறு தாகங்களும் போம் விள்.''

(க - து) தாமிரபரணி நதி நீரினல் சகல சுரங்களும், பித்த தோஷங் களும், கண் புகைச்சல், உட்சுரம், சுவாச ரோகம், க்ஷயம் என்னும் என்புருக்கி, கைகா லரிவு, அதிக தாகம் ஆகியவைகள் விலகுமாம்.

பச்சையாற்றின் நீரின் குணம்

'' பச்சையாற்றின் புனலைப் பார்த்துவந்த போதமக்கு
நச்சிருமலிளைகபம் நண்ணுமே — நிச்சயமா
பல்வளமோ. வண்ணி லனிதமுத்திரக் கடுப்புங்
கவ்வு சுரமுங் காணுங்காண்.

(க - து) பச்சையாற்று நீரால் நச்சிருமல், இறைப்பு, கபாதிக்கம், வாத கோபம், ரத்தக் கடுப்பு, இவை உண்டாகும் ! என்ப

குளத்து நீரின் குணம்

'' குளத்து சலந்தானே கொடிதான வாதம்
வளர்த்தி விடுமப்பான் மதுவான் — குளிர்ச்சியையு
மெத்தவுண்டாக்குமென மேதினியோர் தங்களுக்கு
கொத்தவரும் பூங்குழலாய் கூறு.

(க - து) புட்பக் கொத்துகளில் வரும் அழகிய கூந்தலையுடைய பெண்ணே, குளத்து சலமானது வாத ரோகத்தை விருத்தி செய்வது மன்றி மதுப்பிரமே சலத்தையும் சீதளத்தையும் உண்டாக்குமாம்.

தாமரைக் குளத்து நீரின் குணம்

'' தண்டாமரை குளத்திற் றங்குபு னலதனு
லுண்டாகும் வாத பித்த முண்மையே — பண்டான
வெக்கை நோய் மாருது வீறுதபனமுமா
மைக்கருங் கண்மதே வழுத்து.

(க - து) மையணிந்த கண்களையுடைய மாதே தாமரைக் குளத்துத் தண்ணீரால் வாத பித்த தொந்தம், புராதன சுரம், அதிக தாகம் ஆகியவைகள் அதிகரிக்கும் என்ப.

அல்லிக் குளத்து நீரின் குணம்

(க - து) அல்லிக் குளத்து சலம் அஜீர்ண பேதி, சொறி புண், சுரம், தாலுகண்டகரோகம், தாது நஷ்டம், இவைகளை உண்டாக்கும். என்ப.

அதி குளிர்ச்சியுள்ள குளத்து நீரின் குணம்

'' சீதம் மிகுந்த சலம் தேகந் தளர்ச்சி விக்கல்
வாதகபங்கடிகள் வாந்தி நளிர் மோதிருமல்
வீறுகுன்ம நோயிவை விளக்கு சரீர மதி
லூருமெனி னேய் பலவாமுன்.''

(க - து) அதி குளிர்ச்சியுடைய குளத்து நீரினல், தேகங் கட்டு விடல், விக்கல், வாதம் சிலேஷ்மப், தொந்தம்—வண்டு கடி முதலியதும், விஷம், வாந்தி, குளிர் சுரம், வயிற்று வலி ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். அதில் சரீரம் ஊறுமானல் பற்பல ரோகங்களும் உண்டாகும் என்ப.

(தொடரும்)

உ

முருகா

நவக்கிரக கோள்களின் துதிப் பாடலும் அவரவர்களின் மூலமந்திரமும்

[உலகில் மானிடராய் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் நவக்கிரக சஞ்சரிப்பால் நல்வினையும் தீவினையும் நிகழும். உடலுக்கு நோய் வருவதும் கோள்களின் கோசார பலன், திசாபுக்தி, அந்தரங்களின் ஆட்சி காரணத்தால் நிகழும் என்பது பண்டைய கால சித்தர்களின் சித்தாந்தம். எனவே நவ நாதர்களை துதி செய்து வழிபடுவதின் மூலம் தீய பலன்கள் தலைக்கு வந்தது 'தலைப்பாகையோடு போவதுபோல நீங்கிவிடும் என்பது அனுபவமடைந்த பெரியோர்களின் வாக்கு. எனவே வாழ்க்கை வெறுப்புற்று கசந்து போனவர்களும், நன்மையை நாடும் வாசக அன்பர் சந்தாநேயர்களுக்காக இந்த துதிப்பாடலையும் மூல மந்திரங்களையும் வெளியிடப்படுகிறது].

சூரியன் துதி 1

''காசினியிருளை நீக்கும் கதிரொளியாகி எங்கும்
பூசனை உலகோர் போற்ற புசிப்பொடு நல்கி
வாசி ஏழுடைய தேர்மேல் மாஹாகிரி வலமாய் வந்த
தேசிகா எனை ரட்சிப்பாய் செங்கதிரவனே போற்றி''

மந்திரம்

ஓம் அம் ஆதித்யாய நம :

சந்திரன் துதி 2

''அலைகடல் அதனி நின்று அன்று வந்துதித்த போது
கலைவளர் திங்களாகி கடவுளென்ரெவரும் ஏத்தும்
சிலை நுதல் உமையாள் பங்கன் செஞ்சடை பிறையாய் மேரு
மலை வலமாக வந்த மதியமே போற்றி போற்றி.''

மந்திரம்

ஓம் சம் சோமாய நம :

அங்காரகன் துதி 3

''வசன நற்றைரியத்தோடு மன்னவர் சபையில் வார்த்தை
புஜபல பராக்கிரமங்கள் போர்தனில் வெற்றி ஆண்மை
நிஜமுடன் அவரவர்க்கு நீ நிலம்தனில் அளிக்கும்
குஜநில மகனும் செவ்வாய் குறைகழல் போற்றி போற்றி''

மந்திரம்

ஓம் கும் அங்கார காய நம :

புதன் துதி 4

''மதன நூல் முதலாய் நான்குமறை புகழ் கல்வி ஞானம்
விதமுடன் அவரவர்க்கு விஞ்சைகள் அருள்வோன் திங்கள்
பல சுபாசுபங்கள் சுகம் பல கொடுக்க வல்லான்
புதன் கவிப் புலவன் சீர்மால் பொன்னடி போற்றி போற்றி''

மந்திரம்

ஓம் பும் புதாய நம :

குரு துதி 5

''மறைமிகு கலை நூல் வல்லோன் வானவர்கரசன் மந்திரி
நறைசொறி கற்பக பொன் நாட்டினுக் கதிபனகி
நிறைதனம் சிவிகை மண்ணி நீடு போகத்தை நல்கும்
குரு வியாழன் இரு மலர் பாதம் போற்றி''

மந்திரம்

ஓம் குங் குரு தேவாய நம :

சுக்கிரன் துதி 6

''மூர்க்கவான் சூரன் வாணன் முதலானோர்க்கு குருவாய் வையம்
கார்க்க வான் மழை பெய்விக்கும் கவிமகன் கனகமீவான்
தீர்க்க வானவர்கள் போற்ற செத்தவர் தமை எழுப்பும்
மார்க்கவான் சுக்கிராச்சாரி பாதபங்கயமே போற்றி''

மந்திரம்

ஓம் சும் சுக்ரதேவாய நம :

சனி பகவான் துதி 7

''முனிவர்கள் தேவர்கள் ஏழ் மூர்த்திகள் முதலானோர்கள்
மனிதர்கள் சகல வாழ்வும் உன் மகிமை யல்லாதுண்டோ
கனியுரை தெய்வம் நீயே கதிர் சேயே காகமேரும்
சனியனே உனைத்துதிப்பேன் தமியனேர் கருள் செய்வாய்''

மந்திரம்

ஓம் சங் சனி தேவாய நம :

ராகு பகவான் துதி 8

''வாகுசேர் நெடுமால் முன்னம் வானவர்க்கமுதம் ஈய
போகுமக்காலே உன்றன் புகைப்பினல் சிரமே அற்று
பாதிசேர் மொழியாள் பங்கன் பரன் கையில் மீண்டும் பெற்ற
ராகுவே உனைத்துதிப்பேன் ரட்சித்தே எனை ரட்சிப்பாயே''

மந்திரம்

ஓம் ரம் ராகி தேவாய நம :

கேது துதி 9

'பாது சேய் நெடுமால் முன்னல் மஹாகிரி வலமே போன்று
நீதி நெறி நடுவகுத்து நிறைதனம் ஐயம் தீர்த்து
மாது சேய் கதிர் விழுங்கும் சிவன் கையில் சிரமே பெற்ற
கேதுவே உனைத் துதிப்பேன் கீர்த்தியாய் எனை ரட்சிப்பாயே''

மந்திரம்

ஓம் உம் கேது தேவாய நம :

(முற்றும்

[குறிப்பு : இக்கட்டுரை இலவம்பாடி மணியம் லேட் அப்பு பிள்ளை நினைவாக வெளியிடப்பட்டது].

மனக் கோளாறுகள் உடலைப் பாதிக்குமா ?

[ஆர். ராதாகிருஷ்ணன்]

மனக்கோளாறுகள் [உடலை மிகுந்த அளவில் பாதிக்கின்றன எனக் கருதுகின்றனர் அறிவியல் வல்லுநர்கள். குறிப்பாக மனக்கவலைகள் இதயத்தை மிகுந்த அளவில் பாதிக்கின்றன. அதிலும் ஆண்களே பெண்களை விடஅதிக அளவில் பாதிக்கப் படுகின்றனர். பெண்களிடம் காணப்படும் பால் ஹார்மோன்கள் இதயநோய் அவர்களை அணுகாமல் தடுக்கின்றனவாம்.

மாரடைப்பு திடீரென்று ஏற்பட்டதாகக் கூறுவார்கள்- ஆனால் உண்மையில் அந்நோய் திடீரென்று ஏற்படுவதன்று. பல ஆண்டுகளாக அந்நோய் உடலில் மறைந்திருந்து, திடீரென்று ஒரு நாள் நோயாளியைப் பாதித்து விடுகிறது.

பொதுவாக நிதானமான மனநிலை இல்லாதவர்களுக்கே இதயநோய் தோன்றுகிறது. அதிகமாகத்தின்பவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் ஆகியோர்களையும் இதய நோய்பாதிக்கிறது.

மனக் கோளாறுகள் வயிற்றில் புண்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வயிற்றிலுள்ள இரைப்பையில் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம் சுரக்கிறது. மனக்கவலைகள், மனச்சிக்கல்கள் ஆகியன தோன்றுகையில் இந்த அமிலம் மிகுதியான அளவில் இரைப்பையில் சுரக்கிறது. மேலும் இவ்வமிலம் இரைப்பையின் உட்சுவர்களை ·அரித்து விடுகின்றது. இதனால் வயிற்றில் புண்கள் தோன்றுகின்றன. அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களுக்கு இந்நோய் மிகுந்த அளவில் காணப்படுகிறது.

மனக்கவலைகள் இரத்த அழுத்த நோயைத் தோற்று விக்கின்றன. ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பலருக்கு இந்நோய் காணப்படுகிறது. இந்நோய்க்கு அடிப்பைக் காரணம் கோபப், வெறுப்பு. துயரம் போன்ற அடிப்படை உணர்வுகளே. போன்ற அடிப்படை உணர்வுகளே. இவ்வுணர்களைக் கட்டுப் படுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் தான்றுவதில்லை.

மனக்கவலைகள் தலைவலியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. தலைவலியின் போது மூளை நேரடியாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை. மூளையைச் சுற்றியுள்ள இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. 90% பேர்களுக்குத் தலைவலி

ஏற்படக் காரணம் மனக்கோளாறுகளே. கண்டதெற்கெல்லாம் மனதை குழப்பிக் கொள்பவர்களுக்குத் தொடர் தலைவலி வருகிறது. இத்தகு தலைவலியைத் தவிர்க்க அவர்கள் வாழ்வில் நிதானத்தைக் கையாள வேண்டும்.

மனக்கவலைகளைத் தவிர்க்க உளவியல் வல்லுநர்கள் பலவழிகளைக் கூறுகின்றனர். குறிப்பாக மனக்கவலை உள்ளவர்கள் தங்கள் கவலைகளைத் தங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரிடம் விளக்கமாகக் கூறவேண்டும். இதனுல் அவர்கள் மனதிலுள்ள சுமை குறையலாம். மனக் கவலையைப் போக்குவதற்கான தீர்வும் கிடைக்கலாம்.

மேலும் மனக் கவலை மிக்கவர்கள் அதைப் பற்றியே வருந்திக் கொண்டிராமல், ஏதாவது ஒரு வெளியிடத்திற்குச் சென்றுவிட வேண்டும். இதனுல் அவர்கள் மனதிலுள்ள பளு குறைகிறது. மேலும் புதிய இடம் அவர்களுக்குப் புதிய தீர்வினை அளிக்கலாம்.

மனக் கவலைகளே பலதரப்பட்ட நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பதால், அக்கவலைகளைத் தவிர்ப்பது சிறப்புடையது. ⊙

இதய ஒலி !

பொன்னுசாமி ரெட்டியார்,
நடு வீதி, வீரகனூர், P.O.
சேலம், Dt. P.C. 636116,

ஐயா,

நான் தங்களிடம் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு என் நண்பர் மூலமாக நேத்திர பூண்டுதைலம் வாங்கினேன். மருந்து வாங்கும் முன்பு கண்ணில் நீர் வடிதலும் பகலில் சரிவர தெரியாமலும் இருந்தது. ஆனால், மருந்தை உபயோகப்படுத்தியபின்னர் நீர் வடிதல் நின்றுவிட்டது. இரவில் கண் நன்ருக தெரிகிறது.

நன்றி.

இப்படிக்கு
பொன்னுசாமி நாடார்

அன்புடையீர்,

நமஸ்காரங்கள் ஸ்ரீஜகத்குருவின் அருளாசியில் அனைவரும் நலம். தங்களிடம் நாங்கள் கேட்டுப் பெற்றுக்கொண்ட மூலிகைமணி பிரதி எமது மற்ற உறுப்பினர் ஒருவரின் விருப்பத்திற்கு இணங்க பஞ்சாபிற்கு அவர் விலாசத்துக்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளது. பஞ்சாபில் அவர் பணியாற்றுகிருர். அவரிடமிருந்து தங்களுக்குM.O. மூலம் சந்தா தொகை கிடைக்கப்பெறும். எமது வேண்டுகோளுக்கு செவிசாய்த்து அனுப்பித்தந்தமைக்கு நன்றி உரித்தாகுக. அவசியம் ஒவ்வொருவரும் உடல்நலம் பேண, வைத்து இருக்கவேண்டிய வைத்திய வெளியீடான மூலிகை மணி மாத இதழ், ஒரு பெரிய தொண்டுள்ளம் கொண்டமுயற்சி. தங்களுக்கு எமது பாராட்டுகள் இங்குள்ள மன்ற உறுப்பினர்கள் அனைவரும் பயனடையும் பொருட்டு தொடர்ந்து ''சங்கரர் நூலகத்திற்கு'' ஒரு பிரதியினை அனுப்பிவைக்க வேண்டுகிருேம். அடிக்கடி தங்கள் தொடர்பை விரும்பும் அன்ான்

அ. சு. ராமன்
தலைவர்

இந்து இளைஞர் மன்றம், புதுப்பாக்கம்,
267 பைக்ராப்ட்ஸ் சாலை குமாரபுரம்,
சென்னை-14.

ஐயா,

வணக்கம். நேத்திரப்பூண்டு தைலம் கண் ஒளி மங்கியவர்கட்கு ஓர் இறைவனின் வரப்பிரசாதம் என்றே நினைக்கிறேன். இதுவரை நான் கண்பார்வை மங்கிய 9 பேர்களுக்கு வரவழைத்து போட்டதில் கண் ஒளி பெற்று இருக்கிருர்கள். இதில் சிலருக்கு 15 நாளிலும் சிலருக்கு 2,3 மாதங்களில் ஒருசிலருக்கு 6 மாதம்கூட போட்டு பார்வை தெரிந்துள்ளது. தங்களின் அரிய முயற்சியால் உருவாக்கப்பட்ட நேத்திரப்பூண்டு தைலம் வாழ்க ! வளர்க ! என்று வாழ்த்துகிறேன்.

இப்படிக்கு
N. நாராயணசாமி
குருக்கள், திருச் சங்கோடு.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் : வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P, 7, அருளாம்பாள் வீதி,
தி' நகர், சென்னை - 600 017
ஸ்ரீ அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் : K. பாபு D.M.E. சென்னை-30.

Printed by K. Babu. D.M.E., at Mooligai Mani Press, Madras-30
Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar R.M.P. 7, Arulambal St.,
T.Nagar Madras - 600 017